وارنر ميدينج



اسرار العلاج بالحامض



الحامض حليف الصحة والجمال

وارنر ميدينجر

أسرار العلاج بالحامض

تعريب

دوللي بشراوي



ISBN 9953 - 15 - 252 - 7

الطبعة الأولى 2005



شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - سنتر زعرور - ص.ب: 11/8254
هاتف/فاكس: 450950 - 1 - 961 00 - بيروت - لبنان
Email: info@darelfarasha.com
http: www.darelfarasha.com

ملخص المحتويات

الليمون الحامض
مصدر للنشاط والحيوية

يعتبر الليمون الحامض، الذي يرقى تاريخ استعماله إلى أكثر من 4000 سنة، من أقدم الثمار التي استعملها الإنسان، إذ عثر علماء النباتات المتحجرة على الآثار الأولى له في المناطق الواقعة جنوبي شرقي آسيا، وشمالي غربي الهند، عند سفوح جبال الهملايا. غير ان أشجار الليمون كانت تنمو، قبل ذلك بآلاف السنين، في سهول دجلة والفرات الخصبة.

كان الليمون الحامض، يقدم للملوك والآلهة، نظراً للمكانة الهامة التي شغلها الليمون الحامض في مصر القديمة، غالباً ما كان يتواجد في القبور إلى جانب التين والتمر.

وفي وادي الملوك، اكتشف علماء الآثار على جدران القبور رسومات تدل على أن ثمار الليمون الحامض وعصيرها، كانت تستعمل في مصر القديمة لتحنيط الجثث.

خصائص الليمون الحامض الطبية المعروفة منذ القدم

استعمل المصريون الليمون الحامض كمادة علاجية سواء كمنشط جنسي أو كعلاج للحرارة المرتفعة والمغص.

في تلك الحقبة، كان الكثيرون يعتقدون (ولا يزال هذا التقليد شائعاً

حتى يومنا هذا في المناطق النائية الواقعة شرقي تركيا، وفي الشرقين الأدنى والأوسط) أن لب الليمون الحامض وعصيره يقيان بشكل فعّال من العديد من السموم، علماً أن الأبحاث التي أجريت منذ ذلك الوقت حتى الآن أكدت وجود العديد من هذه التأثيرات فعلاً.

الليمون الحامض عند الإغريق

يقال إن ملك مقدونيا، الإسكندر الكبير، أدخل الليمون الحامض إلى اليونان، بعد عودته ظافراً من حملاته ضد الفرس، علماً أن تلك الثمرة كانت تُعرف حينها باسم «التفاحة الفارسية». كان اليونانيون يزرعون أشجار الليمون الحامض على طول بساتين الزيتون، آملين بذلك إبعاد الطفيليات عنها، كما أنهم كانوا يستعملون عصير الثمار الناضجة لحفظ الأطعمة ولمعالجة أمراض مختلفة، وأنواع شتى من الأوجاع الشائعة. زد على ذلك أنهم كانوا يضيفونه إلى مياه غسل الأواني والملابس، نظراً لما يتمتع به من خصائص مطهّرة ومنظّفة.

الليمون الحامض في الامبراطورية الرومانية

في مرحلة لاحقة، نقل اليونانيون الليمون الحامض إلى الرومانيين، الذين اكتفوا في بداية الأمر، باستعماله لوقاية الأنسجة الصوفية من العثّ. ولكن بفضل عبيدهم الفرس، تعلّموا في نهاية المطاف، أن يستعملوا الليمون الحامض في تحضير الأطباق اللذيذة والمشروبات المنعشة. ولا شك أن فرحتهم بهذا الاكتشاف كانت عظيمة. وسرعان ما

أصبح الليمون الحامض، الذي يسهل حمله، عنصراً أساسياً في الغذاء الذي كانوا يتناولونه أثناء حملاتهم الاستعمارية مما يشرح سبب انتشاره بشكل تدريجي في اسبانيا وفرنسا وشمالي ايطاليا، وحتى في شمالي أفريقيا.

من «ثمرة محرّمة» إلى نبتة مفيدة

على الرغم من أن الليمون الحامض حاز تقديراً كبيراً في تلك الحقبة، لفوائده المختلفة، سواء في مجال العلاجات الطبية أو الطبخ، إلا أنّه حظّر استعماله في بداية العصور الوسطى، لفترة زمنية قصيرة، بعد أن وصف بالثمرة المحرّمة، ونسبت إليه حتى تأثيرات سامة ومضرّة. ولكن هذه الاعتقادات الخاطئة لم تدم طويلاً، وما لبثت هذه الثمرة أن بلغت أقطار العالم الأربعة، بفضل السفن الاسبانية والبرتغالية.

عام 1493، زرع كريستوفر كولومبوس أشجار الليمون الحامض الأولى في جزيرة هايتي، لتعود وتنتشر بعد ذلك زراعتها بسرعة في جزر الكارايبي كافة. عام 1579 عرف العالم الجديد أشجار الليمون الحامض الأولى في سان أوغسطين، في فلوريدا، وأخذت تنمو وتتكاثر حتى عام 1893 عندما ضربت موجة جليد عنيفة البلاد وقضت عليها كلها.

بيد أن أجناساً أكثر مقاومة، كانت قد أدخلت، قبل 20 سنة، إلى كاليفورنيا، وانتشرت في مناطق غربي الولايات المتحدة كافة.

يشغل الليمون الحامض حالياً، مكانة هامة، في حقلي الطبخ والتجميل،

وبخاصة في مجال العلاج الفيزيائي. لقد جمعنا لكم في هذا الكتاب مجموعة كبيرة من المقترحات والطرق السهلة والبسيطة لاستعمال هذه الثمرة الحامضة: أطباق لذيذة، مشروبات منعشة، ومستحضرات عناية، وزيوت عطرية للاستحمام، ومشروبات ساخنة مهدئة، وأنواع عصير غنية بالفيتامينات.

فضلاً عن ذلك، ستطلّعون من خلال هذا الكتاب على منافع الليمون الحامض المختلفة وكيفية تأثير العناصر التي يتكون منها على الجسم: إن الليمون الحامض مزوّد بقوى علاجية مدهشة فاستخدموها!

في العهد الباروكي (ما بين القرنين السابع عشر والثامن عشر)، راجت زراعة أشجار الليمون الحامض والبرتقال في أوروبا، فكانت تزيّن بها الحدائق الملكية والامبراطورية. وقد شيّدت مبانٍ ضخمة لحماية أشجار البرتقال في فصل الشتاء، وقد سمّيت هذه المباني بحدائق البرتقال المغلقة.

بعض المعطيات

كيف تشترون الليمون الحامض

تعتبر، حالياً، مناطق غربي الولايات المتحدة، ودول إسبانيا وإيطاليا واليونان من أكبر الدول المنتجة لليمون الحامض في العالم. بحيث أنها تنتج سنوياً 3.5 مليون طن منه، وتؤمن، بالتالي، أكثر من نصف المحصول العالمي.

يتوفّر الليمون الحامض في الأسواق على مدار السنة. ولكن لكي تستطيعوا الاستمتاع بطعمه الأصيل والاستفادة من منافعه، عليكم مراعاة بعض القواعد عند شرائه.

ما تخبركم به القشرة

مؤشران أساسيان يساعدانكما على التأكد ممّا إذا كانت الثمرة قد نضجت فهي تلين ولا تعود قاسية كالحجر من جهة، ويتحول لون قشرتها إلى أصفر فاتح يتميز بلمعان متناسق، من جهة أخرى. ولكن إن بدت الثمرة باهتة اللون، وظهرت على قشرتها بقع خضراء، فذلك خير دليل على أنها لم تنضج كلياً.

أما إذا كانت الثمرة رخوة جداً ولون قشرها

لا يحدد حجم الثمرة كمية العصير الموجود فيها، فحبات الليمون الحامض الصغيرة الحجم ذات القشرة الرقيقة، قد تكون أحياناً أغنى بالعصير من بعض الأجناس ذات القشرة السميكة واللب القليل.

أصفر داكن أو مائل إلى البني، فذلك يدل على أنها تخطت مرحلة النضوج المثالية، وكذلك الأمر إذا بدت القشرة متخشبة أو مجعدة أو مبموجة.
فضلاً عن ذلك، أثبتت التجربة أنه كلما كان صفار القشرة باهتاً كلما كانت الثمرة شديدة الحموضة، فإن كنتم تفضلون الطعم الأقل حموضة، ما عليكم سوى أن تنتقوا ثمار الليمون الحامض التي يميل لون قشرتها إلى الأصفر الصارخ.
ولما كانت وقاية الثمار من الطفيليات الهاجس الأكبر، غالباً ما تجدنا «نعطرها» بالمواد الكيميائية (مبيدات، معالجة بالشمع والمواد الحافظة...). يستحسن، قدر الإمكان، شراء الثمار غير المعالجة بالمواد الكيميائية، والمتوفرة في المتاجر التي تبيع منتجات الزراعة العضوية (bio). وتحسباً لأي تلوث بهذه المواد، يمكنكم نقع الثمار في الماء الفاتر، الممزوج ببضع قطرات من مستحضر غسل الأواني، ومن ثم شطفها جيداً بالماء العذب.

احفظوا الليمون الحامض جيداً

تبقى ثمار الليمون الحامض، الموضوعة خارج البراد، ضمن حرارة الغرفة، في حالة جيدة، من ثماني إلى عشرة أيام، ولكن إن أردتم حفظها مدة أطول، ضعوها في البراد. لا تدعوا الليمون الحامض تتلاصق ثماره بل احفظوها بطريقة تجعل الهواء يمرّ في ما بينها.
يمكنكم مثلاً وضعها في سلّة صغيرة. هكذا تحافظون عليها سليمة من

التلف، من ثلاثة إلى أربعة أسابيع. ويمكنكم، من ناحية أخرى، حفظ الليمون الحامض في الثلاجة (مدة سنة كحد أقصى). اسكبوا عصيره في قوالب مكعبات الثلج؛ وعند الحاجة، أخرجوا بعض المكعبات من الثلاجة حتى تذوب، فيستعيد العصير طعم الثمرة الطازجة المعصورة حديثاً.

أما إن كنتم ترغبون بحفظ اللب، فما عليكم سوى أن تقشروا الثمار وتقطّعوها، وتضعوها بعد ذلك في علب تقفلونها بإحكام، وتحفظونها في الثلاجة. غير أنّ طريقة الحفظ هذه ليست مثالية، لا سيما إن كنتم تفضلون تناول اللب نيئاً، إذ يصبح هذا الأخير إسفنجياً بعد إذابة الجليد عنه، ويستحسن الاكتفاء باستعماله في الطبخ.

إن كنتم من الأشخاص الذين يفضلون أن يطيّبوا الأطباق بالليمون الحامض يمكنكم حفظ الثمار في الثلاجة، قرابة السنة، حتى تتمكنوا من استعمالها ساعة ترغبون بذلك.

وفي حال كنتم ترغبون باستعمال العصير فحسب، يمكنكم أن تحفظوا الثمار كاملة في الثلاجة من دون تقشيرها، إذ تصبح الثمرة ليّنة بعد إذابة الجليد عنها، ويمكن، بالتالي، عصرها بسهولة.

الطريقة المثلى لاستعمال الليمون الحامض

عصير طازج بكل بساطة

تجعل الحرارة ثمار الليمون الحامض سهلة العصر، لذا يستحسن أن تختاروا الحبات الموضوعة خارج البراد، ضمن حرارة الغرفة؛ بغية

الحصول على عصير طيّب؛ فهذا الأخير يكمن في أنسجة الثمرة، داخل حويصلات أشبه بجيوب صغيرة، إن تمكنتم من تفجيرها، حتى قبل البدء بعصر الثمرة، حصلتم على أكبر كمية ممكنة من العصير. ما عليكم سوى أن تضعوا الثمرة على سطح قاسٍ وتضغطوا عليها وتدحرجوها عدة مرّات.

عند الحاجة، استعملوا عصّارة الليمون الحامض العادية، إذ يسهّل تفجير الحويصلات وإطلاق العصير منها، عند احتكاك هذه الأخيرة بأسنان العصّارة.

يستحسن استعمال الثمرة التي نزعت عنها قشرتها، على الفور ومن دون تأخير. كل ثمرة تفقد قشرتها الواقية، تتآكلها العفونة بسرعة؛ لذا ينبغي رمي الثمرة الفاسدة دون تردد، حتى لا تصبح مرتعاً للفطريات السامة.

ويمكنكم الحصول أيضاً، على كمية أكبر من العصير إن نقعتم الثمرة بضع دقائق في مياه تتراوح حرارتها ما بين 40 و50 درجة مئوية، فتعطي بالتالي الثمرة المتوسطة الحجم ملعقتين كبيرتين أو ثلاث من العصير.

بعض الاستعمالات الممكنة للقشرة

لتطييب الأطباق المختلفة بقشرة الليمون الحامض (راجع القسم الخاص بالوصفات)، ننصحكم بشراء الثمار من المتاجر التي تبيع منتجات الزراعة العضوية أو تلك غير المعالجة بالمواد الكيميائية. ولكن، إن كنتم تريدون حفظها، من الضروري تحضيرها جيداً. فقبل عصر الثمار انزعوا قشرتها بواسطة قشّارة الخضار العادية. ولكن حذار أن

تفرزوا القشارة كثيراً في الثمرة، خشية أن تنتزعوا أجزاء من الطبقة البيضاء الرقيقة الموجودة تحت القشرة الخارجية، فهذه الطبقة الرقيقة مرّة المذاق وقد تفسد طعم الأطباق، حتى وان استعملت بكميات صغيرة.

بعد الانتهاء من تقشير الثمرة، سترون أنكم حصلتم على شرائح رقيقة. ضعوها على ورقة لا تمتص الماء (papier sulfurisé) بغية الحصول على نتيجة أفضل، ثم اتركوها مدة يومين أو ثلاثة حتى تجفّ. ضعوها بعد ذلك في كيس صغير من القطن أو الكتان، تعلّقونه في مكان جاف يدخله الهواء.

تجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الشرائح تجف بسرعة أكبر في الفرن؛ فما عليكم سوى أن تفرشوها على صينية وتدخلوها إلى الفرن مدّة أربع إلى ست ساعات (على حرارة منخفضة إلى أقصى حدّ)، على أن تتركوا باب الفرن مفتوحاً قليلاً. وقبل استعمال القشور المجففة، انقعوها في الماء حتى تتشبّع منه، ثم استعملوها وكأنها طازجة. عند الرغبة، يمكنكم أن تجفّفوا بشارة الليمون الحامض بالطريقة نفسها وتحفظوها في أوعية زجاجية صغيرة.

ينتمي الاترج (ترنج) cédrat المستعمل في الطبخ إلى عائلة الليمون الحامض، إنه جنس يذكرنا من حيث شكل ثماره وحجمها بطابة الركبي ويتميز بسماكة قشرته التي تتراوح ما بين السنتمتر الواحد والعشرة سنتمرات. تحفظ الأترج في السكر، وتباع مقطّعة إلى قطع صغيرة أو كبيرة (يطلق عليها اسم citronnat).

نباتات لها رائحة الليمون الحامض

● *رعي الحمام الهندي (Cymbopogon citratus)*

إن هذه النبتة، المعروفة أيضاً باسم حشيشة الليمون أو Lemon - grass، والتي تنتمي إلى عائلة عرق السوس، تكثر في المناطق الواقعة جنوبي شرقي آسيا. إن مضغتموها، شعرتم بطعمها الأشبه بطعم الليمون الحامض الخفيف.

تتميز هذه النبتة بزيوتها العطرية التي تساعد على معالجة بعض الأمراض؛ ولها استخدامان الأول داخلي والآخر خارجي. أما الاستعمال الداخلي فعلى شكل نقيع (مشروب ساخن)* يوصف عند الإصابة باضطراب معوي مصحوب بارتفاع في الحرارة وإسهال وفقدان للشهية وبالقلق. وفي الاستعمال الخارجي تستخدم زيوت هذه النبتة، فيفرك بها الجسم للتخفيف من أوجاع القَطَن (أسفل الظهر Lumbago) والروماتيزم، والتواء المفاصل والخلع (انفصال أحد العظام عن العظم المتصل به).

تجدر الإشارة هنا، إلى أنه من الممكن الدمج ما بين الفوائد العلاجية لنبتة رعي الحمام الهندي ومنافع الليمون الحامض في إطار علاج واحد.

● *الترنجان (Mélisse - Citronnelle - Melissa Officinalis)*

يستخرج من الترنجان زيت عطري. ويتميز نقيع الترنجان بخصائصه

---

* النقيع: يحضر عبر غلي الماء ثم إضافة النبتة وتركها منقوعة بعيداً عن النار لبعض الوقت.

المهدّئة. وينصح باستعماله للتخلص من الأرق. أما إن أضفتم إليه عصير الليمون الحامض، الذي تساعد مواده على تنشيط عناصر الدفاع الطبيعية في الجسم، فستجدون فيه علاجاً فعالاً للحرارة المرتفعة والزكام والانفلونزا والصداع، والتهاب المجاري التنفسية.

● ***العطرة الليمونية الرائحة Pélargoniums citronnés***

تتميز هذه النبتة، التي تنتمي إلى فصيلة إبرة الراعي (géraniums) التي تزرع على الشرفات، بأزهارها الصغيرة ذات اللون المائل إلى الوردي الباهت القوي، والشذى المنبثق من أوراقها. كما يزيّن بها داخل المنزل (إذ من المفترض أن تساعد على إزالة رائحة دخان السجائر) أو توضع أوراقها المجففة في آنية مكشوفة أو أكياس من القماش المخرّم لتعطّر بها أجواء المنزل.

ومن بين الأنواع المختلفة للعطر، نجد أن رائحة الليمون تنبعث بشكل ملحوظ وقوي من العطرة الليمونية(Pélargonium Citronella) والعطرة التي تسمّى "Pelargonium Queen of Lemon".

طرق سهلة لاستعمال الليمون الحامض

- تتميز الليمونة الحامضة الناضجة بصفار قشرتها الصارخ ونعومة ملمسها. ولكن إن ظهرت عليها بقع خضراء، فذلك يدل على أن الثمرة لم تنضج بعد. ويستحسن، في هذه الحالة، وضعها على حافة شباك لتغمره أشعة الشمس، مدة يوم أو يومين، حتى يكتمل نضوجها.
- إن ظهرت بقع بنية على الثمرة، أو كانت قشرتها ليّنة جداً أو يابسة، فذلك يدل على أن مرحلة نضوجها المثالية قد ولّت ولم تعد غنية

بالعصير واللب كالسابق.

- قبل عصر الثمرة ينصح بالضغط عليها باليد ودحرجتها عدة مرات على سطح قاس فتنفجر، بالتالي، الجيوب الصغيرة التي تحتوي على العصير، مطلقة كمية أكبر منه عند العصر.
يمكنكم اتباع الطريقة عينها مع الأنواع الأخرى من الحمضيات (البرتقال، اللّيم (ليمون حامض أخضر)...).
- في الظروف العادية، يحفظ الليمون الحامض مدة 8 إلى 10 أيام. ولكن كلّما وضع في مكان بارد، بعيداً عن الضوء، كلّما طالت مدة حفظه أكثر.
- احرصوا دوماً على معاينة لون الثمرة جيداً: فكلما كان لون قشرتها فاتحاً، كلما كانت الثمرة أكثر حموضة.
- من جهة أخرى، تجدر الإشارة إلى أن القشرة البيضاء التي تفصل بين القشرة الخارجية واللب تؤثر في طعم الليمون الحامض، إذ تعطيه مذاقاً مراً بعض الشيء.
- في سبيل وقاية الثمار من الطفيليات وإطالة مدة حفظها، شاعت طرق معالجتها بالمواد الكيميائية التي تستقر في نهاية المطاف داخل القشرة؛ لذا، احرصوا على شراء ثمار الليمون الحامض غير المعالجة بالمواد الكيميائية، أو تفادوا استعمال قشرتها.
- إن احتجتم إلى قشر ليمونة حامضة طازجة، انزعوها بواسطة المبشرة؛ ولتطييب الأطباق بشرائح رقيقة من القشرة انزعوها بواسطة قشارة الخضار دون ان تغرزوها كثيراً.
- ان استعملتم جزءاً من الثمرة غطّوا الجزء الباقي بغلاف بلاستيكي شفاف (Cling film). احفظوه في البراد، واستهلكوه سريعاً.

المواد التي يحتوي عليها الليمون الحامض

منذ زمن بعيد والطب الشعبي يحث على استعمال الليمون الحامض لمعالجة مجموعة كبيرة من الأمراض، سواء من خلال استعمال لبّه أو عصيره أو قشرته أو حتى زيته العطري.

ينشط الحمض الموجود في لب الليمون الحامض الغدد اللعابية؛ فالأشخاص المتقدمون في السن، يعانون بشكل خاص من نقص في اللعاب الذي يلعب دوراً أساسياً في عملية الهضم.

اللب والعصير

يحتوي لب الليمون الحامض على مواد مغذية حيوية متعددة، تتوفر أيضاً في عصيره بنسبة أقل بقليل. يؤمن عصير الحامض 90% من الفيتامين C الموجود في الثمرة الكاملة وحوالي ثلثي نسبة الكالسيوم وثلث محتوى الثمرة كاملة من الحديد؛ لذا يستحسن أن تتناولوا الليمون الحامض مع لبّه أيضاً، بغية الاستمتاع إلى أقصى حد بهذه العناصر الثمينة التي يحتوي عليها.

صحيح أن الطعم سيكون، في البداية، شديد الحموضة، ولكن سرعان ما ستعتاد عليه الأعصاب الخاصة بالذوق، وغالباً ما يتقبّل الناس بعد مرور الأيام طعم الليمون الحامض اللاذع.

تجدون في الجدول التالي، لائحة بالعناصر التي يحتوي عليها لب ليمونة حامضة تزن حوالي 100غ.

تحتوي الثمرة الواحدة من الليمون الحامض

- 90 غ من الماء
- 3.2 من السكريات
- 1.2 من الألياف الغذائية
- 0.7 من البروتينات
- 0.6غ من الدهون
- 150 ملغ من البوتاسيوم
- 55 ملغ من الفيتامين C
- 30 ملغ من المغنيزيوم
- 16 ملغ من الفوسفور
- 11 ملغ من الكالسيوم
- 3 ملغ من الصوديوم
- 450 ميكروغرام من الحديد
- 270 مكغ من فيتامين B_5 Acide Pantothénique
- 170 ميكروغرام من النياسين (فيتامين B_3)

الليمون الحامض، موضوع اختبارات علمية

أظهرت نتائج دراستين جامعيتين أجريتا مؤخراً، حقائق مذهلة تتعلق بقدرات الليمون الحامض العلاجية. فقد طرحت هذه الأبحاث أمثلة حول الاستعمالات العملية الممكنة لهذه الثمرة، وشددت على ضرورة استعمالها.

فبينما كان بعض العلماء في معهد الصيدلة والكيمياء في جامعة بوينس آيريس في الأرجنتين يبحثون عن مطهّر للمياه الملوثة بجرثومة الكوليرا (Vibrio Cholerae) تبيّن لهم ان عصير الليمون الحامض هو العلاج الأفضل. فبعد إضافته إلى المياه الملوثة بنسبة 2٪ من مقدار الماء، وترك المزيج يرتاح مدة 30 دقيقة، اختفت الجراثيم كلّياً، وأصبحت المياه صالحة للشرب.

وفي إفريقيا الغربية، قدّم الجهاز الخاص بمكافحة الأوبئة، التابع لوزارة الصحة في غينيا ـ بيساو، توصيات مماثلة حين ضربت موجة الكوليرا البلاد في تشرين الأول عام 1994. ففي سبيل الوقاية من انتقال العدوى، كان الأطباء ينصحون بإضافة عصير الليمون الحامض إلى الأطعمة، والحرص على استعمال هذه الثمرة لإعداد الأطباق كلما كان ذلك ممكناً.

القشرة وزيتها العطري

تحتوي قشرة الليمون الحامض على الملايين من الغدد الصغيرة جداً التي تفرز زيتاً عطرياً (citri aeteroleum) يمكن الحصول عليه من خلال العصر على البارد. علماً أننا نحتاج 3000 ثمرة للحصول على ليتر واحد من الزيت العطري.

تتميز هذه الخلاصة بغناها بمواد متعدّدة لا سيما السيترال Citral الذي يمنح الثمرة ذلك المذاق والرائحة المميزين. حالياً، بات من الممكن تصنيع السيترال، لذا ينبغي أن تتأكدوا، قبل شراء خلاصة

الليمون الحامض، من أنها من مصدر طبيعي وخالية من الإضافات.

تستعمل خلاصة الليمون الحامض لمعالجة الآلام الجسدية والنفسية في آن معاً: فهي تساعدكم، على الحفاظ على راحتكم النفسية إذا استخدمت كزيت عطري. كما أنها تقضي على الباكتيريا والطفيليات المؤذية، إن وضعت على البشرة مباشرة.

اشتروا كميات قليلة من زيت الليمون الحامض، واستعملوها خلال فترة وجيزة. فعلى خلاف الزيوت العطرية الأخرى، لا يمكن حفظ زيت الليمون الحامض مدة طويلة (9 أشهر كحد أقصى) كما ويستحسن وضعه في مكان بعيد عن الضوء والحرارة.

منافع زيت الليمون الحامض

اكتشف علماء من معهد الأبحاث الطبية في مركز أماني في تانقا (تانزانيا) أن زيت الليمون الحامض مبيد طبيعي للأوبئة فقد أثبتوا أنّ رش القليل منه يكفي للتخلص من اليرقانات وأجناس محددة من البعوض وشرانقها وبيضها.

من جهة أخرى، تبيّن أنّ الجراثيم المنقودية التي تؤدي، في بعض الحالات غير الخطيرة، إلى تهيّج الجلد (بثرة، خرّاج، شحاذ العين) أو في الحالات الأكثر خطورة إلى التهاب في البول أو المفاصل أو عضلة القلب. هذه الجراثيم تموت في غضون 5 دقائق عندما تختلط بزيت

اشتروا ليمونة حامضة غير معالجة بالمواد الكيميائية من متجر لبيع منتوجات الزراعة العضوية، وافركوا قشرتها بقطعة من السكر. ستلاحظون أن زيت الليمون الحامض العطري أخذ يفوح =

الليمون الحامض. فضلاً عن ذلك، تقضي جرعة كبيرة من زيت الليمون الحامض على جرثومة «التيفوس» (Salmonella Typhi) في ظرف ساعة تقريباً. كما أن الجراثيم التي تسبِّب ذات الرئة، والتهاب السحايا، والأذن والصفاق Péritonites تختفي في مدة تتراوح ما بين الساعة والثلاث ساعات، إن عولجت بزيت الليمون الحامض.

... من قطعة السكر. يمكنكم عندئذ استعمالها لتطييب الأطباق والحلوى، أو حتى مضغها بكل بساطة: فزيت الليمون الحامض يمنحكم مذاقاً طيباً ومنافع صحية في آن معاً.

العلاج بزيت الليمون الحامض

بعد أن تلتقط عناصر الشم في أغشية الأنف المخاطية روائح الزيوت العطرية، تمر هذه الأخيرة مباشرة عبر الدماغ، لتفعل فعلها على حالة المرء النفسية وجهازه العصبي النباتي؛ في هذا الإطار، يتميز زيت الليمون الحامض العطري أيضاً بفعالية فائقة، وينصح به للأشخاص الذين يحتاجون إلى التنبه واليقظة لفترة طويلة.

- **أثبتت التجارب التي أجريت في SA Kajima، طوكيو، أن نشر زيت الليمون الحامض العطري في الجو، عند الصباح، بواسطة جهاز التكييف، يؤدي إلى زيادة نسبة التركيز لدى الموظفين بشكل ملحوظ.**
- **فضلاً عن ذلك فقد تبيّن من خلال الدراسات العلمية التي خضعت لها سكرتيرات يابانيات، أن الأخطاء الطباعية تناقص عددها بمعدل 54٪ عند نشر عطر الليمون الحامض في الجو.**

- من جهته، أكد العالم النفسي روبرت أ. بارون من Renselaer Polytechnic Institute في Troy (نيويورك) هذه الفرضية المتعلقة بتأثير الزيوت العطرية الإيجابي على موظفي المكاتب. فقد أظهرت تجاربه أن الأشخاص الذين يعملون في مكان نشرت فيه زيوت عطرية، بواسطة جهاز التكييف، قادرون على الإنتاج أكثر من أولئك الذين يعملون في أجواء عادية.

الفيتامين «C»

يعتبر الحامض المصدر الأفضل للفيتامين C إذ يؤمن لب ليمونتين حامضتين ونصف وعصيرهما متوسط حاجات جسم إنسان ناضج من هذا الفيتامين في اليوم الواحد. مفترضين أن الأطعمة الأخرى التي يتناولها المرء أثناء اليوم لا تؤمن أي مقدار إضافي من الفيتامين C. ويعتبر هذا الأمر نادر الحدوث في إطار النظام الغذائي العادي. ما يعني أن تناول ليمونة حامضة في اليوم كافٍ للحصول على الجرعة اللازمة من الفيتامين C.

بطاقة تعريف بالفيتامين C

يندرج الفيتامين C أو الأسيد أسكوربيك acide ascorbique ضمن لائحة الفيتامينات الأساسية القابلة للذوبان في الماء. ولكن، على خلاف الحيوان، لا يستطيع الجسم البشري أن ينتج هذا الفيتامين. لذلك ينبغي الحصول على الكمية اللازمة منه بواسطة الغذاء.

في هذا الإطار، أجرى البروفسور أنطوني ديبلوك في مستشفى Guy في لندن، أكثر من عشرين دراسة دقيقة، محاولاً قياس الجرعات اليومية اللازمة من الفيتامين C. في نهاية المطاف، طوّر صيغة تقريبية بسيطة جداً تهدف إلى تحديد الجرعة اليومية القصوى التي يستطيع الجسم امتصاصها، انطلاقاً من الوزن. فالجسم يحتاج 20 ملغ من الفيتامين C لكل كيلوغرام من الوزن. أما إن تخطّت الجرعة هذا الحد، فيطرح الجسم الفيتامين C دون الاستفادة منه.

من جهة أخرى، يؤدي النقص في الفيتامين C إلى ظهور عوارض مختلفة، منها الإحساس الدائم بالتعب والإرهاق، والضعف في المناعة، وصعوبة التئام الجروح، وميل أكبر إلى الإصابة بالأمراض المعدية، نظراً لضعف جهاز المناعة. ولكن لا تخشوا الجرعات المفرطة من هذا الفيتامين. صحيح أن الجرعة المفرطة تسبّب أحياناً طفحاً جلدياً، وغثياناً وقيئاً، غير أن ذلك نادراً ما يحصل، إذ يُطرح الفائض إجمالاً في البول والبراز. وفي حال أصيبتم بالإسهال، وهو الدليل الأبرز على الإفراط في تناول الفيتامين C. فذلك دليل على أن الجسم يحاول التخلص من الفائض بأقصى سرعة ممكنة.

منذ زمن بعيد، فرض القانون البريطاني على كل مركب أن يتزوّد بكمية كافية من عصير الليمون الحامض، ليتمكن كل فرد من طاقمه من أن يتناول يومياً ثلاث ملاعق كبيرة منه، بدءاً من اليوم العاشر، ولغاية انتهاء الرحلة؛ فالليمون الحامض يقي من النقص في الفيتامين C الذي يولد داء الحفر Scorbut

الفيتامين C للوقاية من مرض ألزهيمر (Alzheimer)

تؤكد الأبحاث التي أجريت مؤخراً أن الجذور الحرّة تلعب دوراً في ظهور مرض ألزهيمر (Alzheimer)، وذلك من خلال الألبومين APP (بروتين قابل للذوبان) الذي يحمي، لدى الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيّدة، خلايا الدماغ العصبية ويطلق عملية ترميمها في حال حصول أي خلل فيها.

اكتشف بعض العلماء في جامعة أدنبورغ (اسكوتلندا) أن الجسم المزود بكميات وافية من الفيتامين C، يتعرض بصورة أقل للتقلّصات العضلية التي تصيب المرء على أثر التدريب الرياضي المكثف.

في المقابل يولد بروتين APP لدى الأشخاص المصابين بمرض ألزهيمر (Alzheimer)، رواسب من الألبومين في الدماغ، تعرف بالصفائح. في الوقت عينه، وفي ظل ظروف لا تفسير لها بعد، تتحول مادة الـAPP، التي هي غير مؤذية عادة، إلى مادة نحاسية مؤذية، ووفقاً لما توصل إليه علماء أميركيون، تُطلَق، خلال هذه العملية، جذور حرة، تتلف الأوعية الدموية في الدماغ، وتسبّب، بالتالي، نقصاً في دفق الأوكسجين، فتموت في النهاية الخلايا العصبية الهشة لأنها بحاجة دائمة إلى أن تتغذّى بالأوكسجين.

ويرى بعض الباحثين أن المواد التي تتحلى بالقدرة على إبطال مفعول الجذور الحرة ـ على غرار الفيتامين C، ينبغي أن تلعب، في المستقبل، دوراً هاماً في معالجة مرض (Alzheimer) ألزهيمر.

الفيتامين C والبحث عن علاج للسرطان

يلعب الفيتامين C، دور الواقي للخلايا، إذ يُبعد عنها الجذور الحرة ويحول دون تحولها إلى خلايا سرطانية. ويعتبر هذا الدور بالغ الأهمية لدى المدخنين، الذين يتنشقون، مع كل نفخة، حوالي 100 مليار جزيئة مؤذية.

وعلى أثر دخولها الجسم، تشن الجذور الحرة حملة مدمرة، فتهاجم أولاً جدران الخلايا، لتثقبها وتدخلها مسببة بالتالي أضراراً وراثية خطيرة، ومطلقة عملية تكاثر الخلايا العشوائي.

خلال ممارسة النشاطات الرياضية، على اختلاف أنواعها يجدر بكم أن تتناولوا ليمونة حامضة نيئة كل 30 دقيقة؛ إذ يساعد ذلك على تحسين مستوى أدائكم، ويقي من خطر الإصابة بالتواء أو تشنجات عصبية.

أثبتت الأبحاث أن نسبة الفيتامين C الموجودة في بلاسما المدخنين، أدنى بكثير من تلك الموجودة في بلاسما الدم عند غير المدخنين ذلك أن الفيتامين C يستهلك بشكل أسرع لدى المدخنين.

عقب دراسة مفصلة قام بها علماء أميركيون من المعهد الطبي الوطني تبيّن أن الجسم يحتاج يومياً إلى 200 ملغ من الفيتامين C، كحد أدنى؛ مما يعني أن التوصيات السابقة، والتي كانت تقضي بتناول ما بين الستين والمئة ملغ في اليوم لم تكن صحيحة.

الفيتامين C لمعالجة أمراض القلب والشرايين

تعتبر أمراض القلب والشرايين السبب الأول للوفيات في العالم. إذ يولد ارتفاع معدل

الكوليسترول الضار LDL (الناجم عن تغذية سيئة مشبعة بالدهون، وعن النيكوتين والنقص في التمارين) رواسب على الجدران الداخلية للأوعية؛ ومع مرور الوقت، تزداد سماكة هذه الرواسب، فتضيق الشرايين، لتنسدّ بعدئذ كلياً... مما يمهّد الطريق للذبحة القلبية).

● *لا تخلطوا ما بين الكوليسترول الضار والكوليسترول المفيد*

تزود الأطعمة الجسم بالكوليسترول الذي يفرزه أيضاً المعي والجلد وبخاصة الكبد: يمكن القول إن وجوده في الجسم حيوي؛ فهو يساعد في الحفاظ على ليونة العضلات، ويشارك في تكوين الكريات الحمراء، وينشط الدفاعات الطبيعية ويدعمها، كما يدخل في تركيبة الهرمونات التي تنتجها الغدد التناسلية والغدتان الكظريتان (فوق الكلية) ويقي الكبد من الأمراض. ولكن إن فاقت نسبة الكوليسترول المعدل الطبيعي، التصق بجدران الأوعية وتراكم عليها.

● *الوسائل التي يدافع بها الجسم عن نفسه*

لتفادي تراكم الكولسترول على جدران الشرايين يمتلك الجسم وسيلة فعالة لطرحه خارجاً. فهو يحوّله إلى حمض صفراوي، بالتالي ينتج الكبد انطلاقاً من الكوليسترول، ما يعرف بالصفراء، التي تصل إلى المعي الدقيق، حيث تتحول بفعل

وفقاً لما توصل إليه العلماء مؤخراً، لا تخلّف الجرعة المفرطة من الفيتامين C عواقب وخيمة؛ فضلاً عن ذلك، لا تصاب صحة المرء الذي يتناول ما بين الغرام والستة غرامات من الفيتامين C يومياً بأي ضرر يذكر

الباكتيريا. إلى أشكال أخرى من الحمض الصفراوي مهمتها هضم الدهون التي تمدنا بها الأطعمة.

يبقى بالإجمال ٩٠٪ من هذه الأحماض الصفراوية في الجسم، بينما يتمّ التخلّص من الـ١٠٪ الباقية. علماً أن الكوليسترول المستعمل لإنتاج الصفراء، يُدرج ضمن هذه النسبة الأخيرة (١٠٪).

● ***كيف يساعدكم الفيتامين C على خفض نسبة الكولسترول؟***

إن عملية تحويل الكولسترول إلى صفراء تتطلب الفيتامين C؛ فإن لم يكن متوفراً بكمية وافية. تعرقلت هذه العملية وتكدس الكولسترول في الجسم: وهذه هي أحد أسباب ارتفاع نسبة الكولسترول.

أثبتت الدراسات الطبية أن الفيتامين C لا يساهم في خفض نسبة الكوليسترول الا في حال كانت هذه الأخيرة مرتفعة بشكل ملحوظ. وفي حال كان معدل الكولسترول مرتفعاً بعض الشيء، أو طبيعياً لا يؤثر فيه الفيتامين C مما يعني أن الاستهلاك المفرط للفيتامين C لا يولد نقصاً في الكولسترول. وبالتالي ليس له نتائج ضارة.

الجرعة المطلوبة من الفيتامين C

يتحلى الفيتامين C بالقدرة على خفض نسبة الكولسترول المرتفعة، والوقاية من انسداد الأوعية، والذبحة القلبية التي قد تنجم عنه.

أثبتت دراسات عدة أن خطر إصابة النساء اللواتي يتناولن 300 ملغ من الفيتامين C يومياً، بأمراض القلب والشرايين، يتراجع 25٪، في حين تصل هذه النسبة الى 42٪ لدى الرجال.

استعمالات أخرى للفيتامين C

ترى هل كان البحارة في العصور الغابرة يحرصون على حمل كميات كبيرة من عصير الليمون الحامض معهم خلال رحلاتهم، من دون سبب وجيه؟ لا شك أنّهم اكتشفوا خصائصه المضادة لمرض الحفر Scorbut * . صحيح أن لا أحد يخشى الإصابة بهذا المرض في مجتمعاتنا الصناعية الحديثة. إلا أننا نجد عللاً كثيرة أثبت الفيتامين C قدرته على معالجتها.

- يساعد الفيتامين C على التئام الجروح؛ فمن دونه لا تلتئم هذه الأخيرة أبداً.
- يلعب الفيتامين C دوراً في شفاء الكسور لأنه ينشط عملية تكوين الكولاجين؛ وفي الوقت عينه، يحث عظام وغراضيف وأنسجة الجسم، لكل إنسان يتمتع بصحة سليمة، على أن تتجدد وتتشكل من جديد، بشكل دائم.
- يضمن الفيتامين C بقاء الأسنان سليمة وقوية إذ يثبت الكالسيوم في تركيبة الأسنان.
- يتضاءل خطر إصابة النساء بمرض ترقق العظام إن واظبن على تناول الفيتامين C بانتظام وخلال فترة زمنية طويلة.
- يعتبر الفيتامين C علاجاً فعالاً لأوجاع المعدة والأمعاء.
- بفضل الفيتامين C، يتضاءل خطر الإصابة بإعتام عدسة العين (الماء الأزرق) بنسبة 80٪؛ إذ أن الفيتامين C يتحلى بالقدرة على

* مرض ناتج عن النقص في الفيتامين C . أهم عوارضه النزف في أماكن متعددة من الجسم.

إبطال مفعول الجذور الحرّة التي تلعب دوراً هاماً في هذه الإصابة. فعلى المدى الطويل تساهم هذه الجزيئات المؤذية في إتلاف خلايا نسيج الجليدية Cristallin، تلفاً يؤدي إلى فقدان المرء بصره شيئاً فشيئاً.

- يشغل الفيتامين C وظيفة أساسية في جهاز المناعة وفي مكافحة العناصر التي تولد الأمراض (جراثيم، بكتيريا) إذ أنه يساهم في إنتاج الانترفيرون، وهو بروتين يحول دون دخول هذه الأجسام الغريبة إلى الخلايا أو تكاثرها فيها.
- عند المواظبة على تناول الفيتامين C بانتظام يزداد معدل الحياة 6 سنوات، كمعدل وسطي؛ وهذا ما تؤكده دراسة أميركية أجريت على عدد كبير من الذكور. ويرى العلماء أن هذه الظاهرة سببها مفعول الفيتامين C المجدد للخلايا.

البيوفلافونويد Bioflavonoïdes

أجرى الدكتور إلسون هاس، المدير الطبي في مركز مارين للوقاية الطبية في سان رفايل (كاليفورنيا) أبحاثاً على أنواع كثيرة من الفاكهة والخضار واستطاع أن يثبت أن الحمضيات - ومنها الليمون الحامض - تدرج ضمن لائحة الأطعمة العشرة الأكثر غنى بالبيوفلافونويد Bioflavonoïdes.

حتى وقت ليس ببعيد كان عدد لا يستهان به من العلماء يعتقد أن فائض الفيتامين C يؤدي إلى إفراز المزيد من الحمض الحماضي acide oxalique في =

من جهته، يحتوي الليمون على الروتين rutine، والاسبريــدين hespéridine، والسيترين citrine ، والنارينجين naringine والكرسيترين، الذي يتكون منه الكرسيتين (quercitine)، تحت تأثير الباكتيريا.

صحيح أن هذه المواد موزعة في الثمرة برمتها (في اللب والقشرة أيضاً) إلا أنها تتواجد بنسبة كبيرة في الطبقة الرقيقة البيضاء التي تفصل اللب عن القشرة؛ لذلك، من المستحسن الاحتفاظ بهذه القشرة البيضاء وأكلها، حتى ولو كان مذاقها مرّاً بعض الشيء.

= الجسم، فيساهم بالتالي في تكوُّن الحصى في الكلى والجهاز البولي. ولكن الاكتشافات التي توصل إليها أنطوني دييلوك أثبتت أن تلك الاعتقادات بعيدة كل البعد عن الصحة.

اكتشاف وليد الصدفة

منذ أكثر من 30 سنة، توصل ألبرت زنت غيورغي، وهو مهاجر، وصل عام 1947 إلى الولايات المتحدة، قادماً من المجر، وحاز على جائزة نوبل لاكتشافه الفيتامين C، إلى استنتاج مفاده أنه لا بد من وجود مادة أخرى، إلى جانب الفيتامين C، لها تأثيراته نفسها، وتعزّز فعاليته: أما حجته فكانت غاية في البساطة؛ فقد جاء صديق له يطلب منه علاجاً للثّة التي غالباً ما يسيل الدم منها. فنصحه زنت غيورغي بفركها بالفيتامين C المستخرج من عصير الليمون الحامض ولبّه: ولم

بمضي وقت طويل حتى زالت أوجاع صديقه. ولكن عندما ظهرت العوارض عينها من جديد، وصف له زنت غيورغي الفيتامين C الصافي، وهو مقتنع كل الاقتناع بأن هذه الوصفة ستعطي نتيجة أفضل من الأولى: وكم كانت دهشته عظيمة حين أدرك أن حالة صديقه لم تتحسّن البتة!

تجارب هذا الرائد المخبرية تتكلل بالنجاح

اكتشف زنت غيورغي أن الدم توقف في المرّة الأولى عن السيلان، بفعل مادة أخرى موجودة في المزيج الذي يتألف من الفيتامين C وعصير الليمون الحامض ولبّه. فأجرى تحاليلاً، وعزل بعض المواد ثم طلب من صديقه فركه لثته بالمزيج من جديد. فجاءت النتيجة قاطعةً لأن السيلان توقف كلياً. غير أن زنت غيورغي كان يجهل أنه عزل الفلافونويد Flavonoïdes، وظنّ أن الأمر يتعلق بنوع محدد من الفيتامين. وبعد أن استطاع أن يثبت أن هذه المادة الجديدة تؤثر في قابلية الأوعية على الترشح وتؤدي بالتالي إلى وقف نزيف الدم أطلق عليها اسم فيتامين P (عامل قابلية الترشح) facteur de perméabilité.

يمكنكم الاستمتاع بمنافع الليمون الحامض وغيره من الثمار، إن لم تكتفوا بشرب عصيرها، فحسب، بل أكلتموها كاملة. ولا شك أن خسارتكم ستكون أكبر إن شربتم أنواع العصير الجاهزة المصنعة التي تضاف إليها الفيتامينات إضافة، وهي لا توازي مطلقاً فوائد الثمار الطازجة.

تغيير تسمية الڤيتامين P

مع مرور الوقت، تبيّن أن هذه المادة ليست ڤيتاميناً ولا مادة معزولة، بل هي مؤلفة من عناصر عدّة، موجودة في ثمار مختلفة وتمنح قشرة الليمون الحامض لونها الأصفر؛ لهذا السبب، عرفت هذه المادة بإسم Flavonoïde (Bio) وهي كلمة مشتقة من اللاتينية (Flavus) ومعناها: الأصفر.

يدين الليمون الحامض والبرتقال بلونيهما إلى البيوفلاڤونويد، وهي مواد ملونة تؤدي وظائف حيوية داخل الجسم.

الأوعية المرنة تسهل الدورة الدموية

تساعد البيوفلاڤونويدات في الحفاظ على سلامة الأوعية الشعرية، وهي تلك الأوعية الدموية الصغيرة في الجسم التي غالباً ما تكون رفيعة كالشعرة ولا تتعدّى سماكتها بضعة ملمترات، تؤمن البيوفلاڤونويدات إلى حدّ كبير مرونة الأوعية الشعرية، وتسمح، في الوقت عينه، بالحفاظ على قابليتها للارتشاح، أي أنها تسهل عملية تبادل المواد التي تحتاج إليها الخلايا (من الخلايا إلى الدم ومن الدم إلى الخلايا)؛ وبهذه الطريقة، تتمكن الأوعية من إنجاز مهمتها البالغة الأهمية.

تلعب الحمضيات دوراً بالغ الأهمية في الوقاية من السرطان؛ فقد أثبتت دراسة علمية أجريت في 27 بلداً، حول عادات السكان الغذائية أن معدل الإصابة بسرطان المعدة في المناطق التي يستعمل فيها السكان الحمضيات في =

● **مهمة الأوعية الشعرية**

من خلال هذه الأوعية، تتزود كل خلية من خلايا الجسم البشري بالاوكسجين والهرمونات والعناصر الغذائية، وغيرها من المواد الحيوية.

تتميز هذه الأوعية بضيقها الشديد الى حد أن الدم الذي يتدفق من الشريان الأورطي (aorte) بسرعة 100 سنتم في الثانية تنخفض سرعته فيها إلى أقل من 0.1 سنتم في الثانية. من ناحية أخرى، تتميز جدرانها برقّتها المفرطة إذ يلجها الأوكسجين والمواد الأخرى التي ينقلها الدم، من دون أن يعيقها عائق.

- أطبائهم أقل بكثير من المناطق الأخرى. من جهتهم، أكد علماء من السويد هذا الأمر، وشددوا على أن الأشخاص الذين يتناولون ثمرة واحدة فحسب من هذه الحمضيات في الاسبوع، معرضين أكثر للاصابة بسرطان البنكرياس من الأشخاص الذين يتناولون ليمونة حامضة كل يوم.

غير أن هذه الأوعية الصغيرة جداً، حساسة ودقيقة للغاية، ومن الضروري أن تحافظ جدرانها على مرونتها؛ فإن أصبحت متصلّبة زادت قابليتها للتمزق، وبات الجسم عرضة لنزيف في الدماغ أو في شبكية العين، أي لنزيف في الأنسجة، مرده ضعف جدران الأوعية الدموية الشعرية.

والجدير ذكره أن هذا الأمر يؤدي أيضاً إلى نزيف دم من اللثة أو إلى ظهور بقع زرقاء، لا مبرر لها، تحت الجلد.

البيوفلافونويد والسرطان

أثبتت الدراسات المخبرية أن البيوفلافونويدات توقف تطور الخلايا السرطانية، وتحول، في بعض الحالات، دون تفاقم هذا المرض.

علاوة على ذلك تتميز البيوفلافونويدات بقدرتها على إبطال مفعول بعض المواد التي تلعب دوراً في انتشار السرطان، ومنها الجذور المحرقة.

غير أن هذه النتائج كانت ثمرة الاختبارات التي أجريت في بيئة اصطناعية (invivo) أي في مختبرات وعلى خلايا مزروعة اصطناعياً. أما السؤال الذي لا يزال يطرح نفسه من دون أن يجد له جواباً فهو: هل ستعطي هذه التجارب نتائج مماثلة إن أجريت على أشخاص مصابين بالمرض؟

الكيرستين، نجمة البيوفلافونويدات

● الكيرسيتين *(Quercétine)* مضاد للحساسية والالتهاب

تبين أن للكيرسيتين خصائص مضادة للحساسية والالتهاب تجعله أشبه بمضاد طبيعي للهيستامين*. فالمشاكل البسيطة الناجمة عن الحساسية أو الالتهابات (تورم، حروق، احمرار، حكة) تعود إلى إفراز الهيستامين بكمية كبيرة. والهيستامين هو هرمون يتكون في الأنسجة

* الهيستامين مادة لها تأثير في توسيع الشعيرات الدموية وخفض ضغط الدم وانقباض العضلات ويتم إنتاجها في الجسم بكميات كبيرة عند التعرض للسموم أو الحساسية من أي نوع.

بواسطة حمض أميني يعرف بالهيستيدين Histidine.

تساهم بعض الأدوية المضادة للهيستامين في الحؤول دون إفراز الـهيسـتـامين وفي إزالة العوارض التي يتسبّب بظهورها.

أمـا الـكيرسـيـتين، فـيـحـدّ مـن إفـراز الـهـيسـتـامين ويمنـع، في الوقت عـيـنـه، تـدفـقه في الجسم، شـأنـه في ذلك شـأن بعض الأدوية الصناعية.

إن الاستهلاك المنتظم لليمون الحامض (بما في ذلك القشرة الرقيقة البيضاء التي تفصل القشرة الخارجية عن اللب) يحدّ من الافرازات المفرطة للهيستامين في الجسم مهما كان نوع الحساسية التي يعاني منها المرء.

● ***يساعد في التغلب على الفيروسات والوقاية منها***

يتميز البيوفلافونويدات (لا سيما الكيرسيتين) بخصائصها المضادة للفيروسات والتي تمّ التثبت منها خلال تجارب سريرية أجريت على أنواع مختلفة من الفيروسات. وقد أظهرت دراسات علمية أجريت على حيوانات مصابة بأمراض جرثومية (فيروسية)، منافع الكيرسيتين في هذا الصدد.

● ***علاج يقي من إعتام عدسة العين (الماء الأزرق)***

يساهم الكيرسيتين في الحؤول دون تعرّض الأشخاص المصابين بمرض السكري لإعتام عدسة العين ويعود السبب في إصابة عيون الأشخاص الذين يعانون من داء السكري إلى تراكم السوربيتول (Sorbitol)(أحد مشتقات الغلوكوز) الذي يظهر في الجسم بمعدلات مرتفعة جداً إذا لم

يستطيع الجسم معالجة السكر بالطريقة المناسبة. لهذا السبب، نجد نسبة مرتفعة في الجسم كله، ولا سيما في جليدية العين cristallin، علماً أن أنزيم الألدوز aldose يلعب دوراً في تنشيط عملية تكون السوربيتول.

تسمح كثافة السوربيتول في جليدية العين للسوائل الموجودة في الأنسجة بولوج الخلايا؛ وفي المقابل تركى هذه الخلايا أحماض أمينية هامة وفيتامينات ومعادن وغيرها من العناصر المغذّية التي تساهم في وقاية الخلايا من التلف وتجديدها في آن معاً، فينتج عن ذلك قابلية أكبر للإصابة بمشاكل صحية. وحينها تصبح أنظمة الترميم متوقفة عن العمل. وعلى المدى الطويل، تتحول الألياف البروتينية الحساسة في جليدية العين إلى ألياف متكثفة.

بعد أن شاع مرض إعتام عدسة العين لدى الأشخاص المتقدمين في السن، اعتبره الناس حالة طبيعية لا مفر منها؛ فجليدية العين تفقد شفافيتها شيئاً فشيئاً، ولا يعي المريض ما يعاني منه إلا بعد أن يبلغ المرض مرحلة متقدمة.

في هذا الإطار، يستطيع الكيرسيتين أن يوقف مفعول أنزيم الألدوز المسؤول عن الإفراز المتزايد للسوربيتول، ويحول بالتالي دون الإصابة بمرض إعتام عدسة العين.

● *الكيرسيتين يكبح لجام داء السكري*

يتميز الكيرسيتين بقدرته على التصدي لتفاقم مرض السكري من خلال تأمين الحماية لخلايا بيتا Béta في البنكرياس (التي تنتج هرمون الانسولين الضروري لتمثيل السكريات) من الأضرار الناجمة عن الجذور الحرة. فينشط بالتالي إنتاج الانسولين الذي تدنّى معدّله عند الإصابة بداء السكري.

وظائف أخرى للبيوفلافونويد

- تعمل البيوفلافونويات على تقوية الفيتامينات الطبيعية من خلال تجديد الفيتامين C الذي يكون أضعفه صراعه ضد الجذور الحرّة.

فضلاً عن ذلك تعزز البيوفلافونويدات مفعول الفيتامين C في الجسم، (وذلك بزيادة فعاليته بمعدل 20٪ أو حتى 50٪)، كما تحرص على عدم طرحه سريعاً من الجسم.

- من جهة أخرى، أثبتت دراسات عدة أن البيوفلافونويدات تشارك أيضاً، وبشكل مباشر، في الصراع ضد الجذور الحرّة، وتحمي الخلايا من أضرار محتملة.

- تقي البيوفلافونويدات من الذبحة القلبية والسكتة الدماغية، إذ أنها تحول دون تكتل صفائح الدم لتشكل جلطة تسد الأوعية الدموية وتعرّض حياة المرء للخطر.

تضمن البيوفلافونويدات مرونة الشرايين وتمنع تراكم الصفيحات الدهنية على جدرانها.

- تعرقل البيوفلافونويدات عملية تحلل الاطعمة التي تطلقها الجراثيم؛ فتؤمّن بالتالي الوقاية من التسمم بالأطعمة الفاسدة.

ويعتقد في هذا الاطار، أنها مزوّدة بعنصر فعّال أشبه بذلك الذي تحتويه المضادات الحيوية antibiotiques.

- تحمي البيوفلافونويدات خلايا البشرة من الجذور الحرة، إذ يستقرّ بعض أنواع البيوفلافونويد على ألياف الكولاجين ويحافظ بالتالي على مرونة الأنسجة.

البكتين Pectine

يعتبر الليمون الحامض من الثمار الأكثر غنى بالبكتين، إذ تتكون أنسجة قشرته وحدها من 30٪ من البكتين تقريباً، لذلك، من الضروري اختيار الوصفات التي تدخل فيها قشرة الليمون الحامض بغية الاستفادة منها إلى أقصى حد، والمساهمة في الوقاية من أمراض القلب والشرايين، وسرطان الأمعاء.

في الأزمنة الغابرة، كانت مادة البكتين معروفة من قبل ربات البيوت جميعهن إذ كن يضفنها إلى المربيات بعد أن تغلي، لتشتد وتخثر.
ولهذا السبب أيضاً يستعمل البكتين المستخرج من التفاح لتحضير جيليه من الفاكهة الفقيرة بالبكتين (مثل توت العليق والكرز).

الألياف ضمانة الهضم السليم

يعتبر البكتين مادة عضوية متوفرة في الأغشية الخلوية النباتية، وتشكل جزءاً من مجموعة كبيرة من الألياف الغذائية التي تلعب دوراً أساسياً في عملية الهضم: فالمعى، الذي تمر عبره الأطعمة كافة، ينقسم إلى قسمين: المعى الدقيق، والمعى الغليظ. عند خروجها من المعدة، تمرّ الأطعمة المهضومة في المعى الدقيق أولاً، حيث يتم تفكيكها وتحويلها إلى عناصر غذائية أساسية، ثم تنتقل هذه العناصر عبر جدران المعى الذي يوزعها عبر الدم على أجزاء الجسم كافة.

معي سليم بفضل الألياف النباتية

يتصل المعي الدقيق بالمعي الغليظ الذي تقتصر مهمته على تصريف المياه من الطعام المهضوم في المعدة وجعله أكثر كثافة. يستخرج المعي الغليظ معادن وفيتامينات من هذا الطعام المهضوم ويدخلها في الدم. وإثر ذلك، تطرح الفضلات من الجسم.

في كل مراحل هذه العملية تعتبر الألياف ضرورية لأنها تؤمن ليونة الطعام المهضوم وتنشط تقلصات عضلات المعي، فتسرّع بالتالي عملية الهضم.

لا يستطيع الجسم هضم هذه الألياف النباتية، التي يشكل البكتين جزءاً منها. فتطرح، لاحقاً، من دون أن يلحق بها أي تغير يذكر؛ كما تطرح معها المواد المؤذية (فضلات عمليات الأيض الغذائي، عوامل مولّدة للأمراض، عناصر ملوّثة وسامة).

كيف يعمل البكتين في الجسم؟

- يولد البكتين إحساساً بالشبع؛ فالنظام الغذائي الغني بهذه المادة (بفضل الأطعمة التي يدخل فيها الليمون الحامض) تساعد على الوقاية من الوزن الزائد من دون أن تعانوا من الجوع.
- يقوّي البكتين عمل البنكرياس وينشط عملية إفراز الصفراء.
- أما في ما يتعلق بالعوامل الملوّثة والسامة وفضلات عمليات الأيض والجراثيم والبكتيريا، فيعمل البكتين على امتصاصها وحجزها في داخله، إلى أن يطرحها الجسم كلها في آن معاً، عند انتهاء عملية الهضم.

ولا شك أن هذا يبرر ما يتميز به من فوائد في حقل الوقاية من

سرطان المعدة. فوائد أثبتتها التجارب التي أجريت على الحيوانات.

فقد اكتشف علماء من مركز Health Center في جامعة تكساس، أن خطر إصابة الجرذان التي تتناول أطعمة غنية بالبكتين، بسرطان المعي الغليظ، قد تدنى إلى النصف.

- يقي البكتين من أمراض القلب والشرايين إذ يساهم استهلاكه بشكل منتظم في إبقاء معدل الكوليسترول الضار منخفضاً في الجسم: ففي الأوعية، تعتبر هذه المادة الدهنية المسؤولة الأولى عن تراكم الرواسب التي تسبب ذبحة قلبية أو سكتة دماغية.

علاوة على الليمون الحامض، تعتبر الثمار التالية غنية بالبكتين:
التفاح
السفرجل
الكشمش
توت العليق البري
الليمون الهندي (الكريبفروت)

البكتين، ضابط طبيعي للكوليسترول

يلعب البكتين دوراً أساسياً في الحؤول دون ارتفاع معدل الكوليسترول في الجسم، وهو دور أثبتته الدراسات التي أجريت بشكل خاص في معهد الفيزيولوجيا في جامعة بول ساباتيه في تولوز ـ فرنسا.

فقد أعطيت تعليمات واضحة للأشخاص الذين شاركوا في سلسلة من الاختبارات، وعددهم 30، بتناول تفاحتين في اليوم، نظراً لغنى التفاح بالبكتين. وبعد مرور شهر تقريباً، توصل الأطباء إلى النتيجة التالية: في إحدى الحالات، انخفض الكوليسترول بنسبة 30٪، وانخفض في 12 حالة، بنسبة 10٪. وفي 12 حالة أخرى بنسبة تتراوح ما بين 5 و10٪. من جهتهم، تمكن باحثون في جامعة فلوريدا من التوصل إلى نتائج أفضل في ظل ظروف مماثلة.

حمض الليمونيك
Acide Citrique

تحتوي كل ليمونة حامضة على 7٪ من حمض الليمونيك، الذي يمنحها مذاقها الحامض، ويحول دون تعفنها سريعاً. في الجسم البشري، يساهم حمض الليمونيك، بمشاركة بعض الأحماض والأنزيمات الأخرى في ضمان عملية هضم سليمة.

حمض الليمونيك ينشط عصارة المعدة

يعتبر حمض الليمونيك ألطف نسبيا، من الأحماض الأخرى (كحمض الكلوريدريك) acide chlorhydrique، فهو لا يتحلى بالقوة اللازمة ليحلل جزيئات الطعام وحده. ولكن، إن تمكن هذا الحمض من الوصول إلى المعدة، من خلال عصير الليمون الحامض أو لبه، سمح بتنشيط المرحلة الأولى من عملية الهضم، عبر مساهمته في إنتاج حمض الكلوريدريك، الذي يعد ضرورياً لتأمين حسن سير عملية الهضم.

حمض الليمونيك يمهد الطريق للهضم

بعد مرور 10 ثوان تقريباً على مضغها، تصل الأطعمة الى المعدة مروراً بالمريء، فتفرز حوالي 5 ملايين من الغدد الصغيرة جداً والمشمشة في جدار المعدة، أنزيمات تساعد على الهضم بالإضافة إلى فرز حمض الكلوريدريك (حوالي 3 ليترات في اليوم).

تهدف هذه المواد المفرزة إلى تحليل الأطعمة وتحضير مرحلة الهضم التالية في المعى.

من جهته، ينشط حمض الليمونيك عملية انتاج انزيم البيبسين Pepsine في المعدة، وهو أنزيم قادر على إذابة الألبومين (الزلال) في الأطعمة. وفي حال تمكنت الغدد المستقرة في أغشية المعدة من الحصول على حمض الليمونيك، فإنها تنشط، ويتضاعف إنتاجها لحمض الكلوريدريك، مما يؤدي إلى زيادة كمية البيبسين.

من خلال هذه الطريقة غير المباشرة، يعزز حمض الليمونيك نشاط المعدة وينجز بالتالي المهمة المناطة به، والتي تقضي بتمهيد الطريق أمام عملية هضم سليمة.

إن قطعتم ليمونة حامضة إلى قسمين وأردتم الاحتفاظ بقسم منهما بغية استعماله لاحقاً، لا يعد الحمض الليمونيك كافياً للحؤول دون ظهور العفونة. لذا، يستحسن أن تضعوا عليه بضع قطرات من الخل، لأن حمض الخلّيك acide acétique يسمح بالحفاظ عليه طازجاً لعدة أيام.

مكوّنات الليمون الحامض الأساسية

العنصر	المفعول
الفيتامين C	علاج فعّال لاضطرابات المعدة وآلامها، وأمراض القلب والشرايين، واعتام عدسة العين وعلامات الشيخوخة، يحمي الخلايا ويساهم في تكاثرها، كما يسهل التئام الجروح وانتاج الهرمونات.
البيوفلافونويدات	تساعد في القضاء على الجذور الحرة وتعزز عمل الفيتامين C، وتجعل الدم أكثر سيولة، وتقوي عمل الأوعية الشعرية. تتميز بخصائصها المضادة للبكتيريا والالتهابات، وتحد من إفراز الهيستامين، وتنشط عملية إفراز الأنسولين.
البكتين	تمنح إحساساً بالشبع، وتدعم عمل البنكرياس، وتسهل إفراز الصفراء،

	وتحول دون انسداد الشرايين فتقي بالتالي من أمراض القلب والشرايين.
حمض الليمونيك acide citrique	يساهم في عملية الهضم، وينشط إفراز عصائر الهضم وأنزيم البيبسين ويحسّن عملية امتصاص البروتينات ويحول دون تعفن الاطعمة لبعض الوقت.
السيترال (زيت الليمون الحامض)	يعتبر مضاداً للبكتيريا (التيفوس، الكوليرا، جرثومة ذات الرئة، الجراثيم العنقودية)، ويساعد في القضاء على الحشرات كافة، ويطيب الأطباق.

الليمون الحامض غنيّ أيضاً بالفيتامينات والمعادن: حديد وبوتاسيوم وكالسيوم، ومغنيزيوم، وصوديوم وفوسفور، ونياسين (B_3) وفيتامين (E).

قدرة الليمون الحامض على الوقاية من الأمراض

يعتبر جهاز المناعة البشري من الأشياء المذهلة والمعقدة. فالملايين من الجنود، يبقون دوماً في حالة تيقظ. إنها الأجسام الضدية المناعية، تلك المواد التي لا تتوقف عن العمل داخل الجسم للقضاء على بعض العوامل المولدة للأمراض (كالخلايا السرطانية) وطرد الأجسام الدخيلة التي تنقل الأمراض (فيروسات، بكتيريا، فطريات)، لأن هذه الأخيرة لا تنجح في دخول جسم الإنسان إلا في حال قدّم لها هذا الأمر «أرضاً خصبة» تخوّلها أن تتكاثر إلى ما لا نهاية، فتوهن الجسم وتؤدي به إلى الموت.

وهذا يؤكد أن حسن عمل جهازكم المناعي هو الضمانة الوحيدة لعافيتكم. في هذا الإطار: يعمل الليمون الحامض، من خلال مواده المغذية والمجددة للخلايا، على تنشيط دفاعاتكم الخاصة، والحؤول بطريقة طبيعية للغاية دون ظهور الأمراض.

إن العوامل المولدة للأمراض منتشرة في كل مكان، مما قد يثير لدى بعض الأشخاص نوعاً من الوسواس الهوسي.

في الحقيقة يستطيع جسدنا التخلص من الجراثيم الضارة بشكل طبيعي، ولذلك من الضروري أن نعزز مناعتنا الذاتية بدل الاستعانة بمئات الأصناف من المعقمات والمطهرات لمحاربة كل نوع من أنواع الجراثيم على حدة.

الجسم في صراع يومي

تحيط بالإنسان مجموعة من العوامل المسببة للأمراض التي تعمل دائماً على التسلل إلى جسمه؛ ونظراً لأنها موجودة في الهواء، فمن السهل استنشاقها وإدخالها بالتالي إلى الجسم مروراً بالأغشية المخاطية في الأنف أو الرئة.

أما حين تتخذ من الأشياء وخيوط الملابس مقراً لها، فيكفي أن تصابوا بجروح بسيطة في اليدين، أو حتى خدوش طفيفة، لتستغل الفرصة وتتغلغل تحت الجلد. ويمكنها أيضاً، وبكل بساطة أن تعشش في الأطعمة فتبتلعونها من دون أن تعوا ذلك.

يتعرض كل ملمتر مربع من الجسم لهجمات مستمرة. وغالباً ما تجد الاجسام المهاجمة سبيلاً لاختراق الحاجز الأول. ولكن إن لم يكن جهازكم المناعي يعاني من أي خلل، لا تتاح الفرصة للميكروبات بالتكاثر لفترة طويلة.

معركة ضد العوامل المولدة للأمراض

إن كان جهازكم المناعي يعمل بشكل سليم، فسيسهل عليه الكشف عن الأجسام الغريبة، وطرحها سريعاً خارج الجسم؛ فالكريات البيضاء المعروفة بالبلاعم (لأنها كبيرة وتلتهم الأجسام الغريبة) تقوم بدوريات منتظمة في الأنسجة، بحثاً عن الأجسام الدخيلة، فتنقض عليها، فور العثور عليها.

وفي وقت لاحق، تتلقى هذه الكريات، التي تعتبر خط الدفاع الأول،

الدعم اللازم من الكريات اللمفاوية (T). وبهذه الطريقة يتم إبطال مفعول الأجسام الغريبة التي تنجح في اختراق خط الدفاع الأول.

خلال المرحلة الأولى من الدفاع، تكتفي الكريات البيضاء بتنفيذ عمليات عزل فردية؛ ومع تدخل الكريات اللمفاوية (T)، تصبح ردة الفعل المناعية أكثر شمولية. ولكي يقوم الجهاز المناعي بهذه المهمة الكبيرة يحتاج إلى تدعيم الكريات اللمفاوية T بالكريات اللمفاوية B التي تكوّن أجساماً ضدية تستهدف الأجسام الدخيلة وتهاجمها، فتلتصق بها؛ وبعد أن تصبح مادة هذه الأجسام المهاجمة مكسوة بالكتل، تشل حركتها، وتفقد قدرتها على الفرار من وجه البلاعم التي تحوّلها حينئذٍ إلى أجسام غير مؤذية.

لا تستطيع الأجسام التي تنقل الأمراض، سواء أكانت داخلية أو خارجية، أن تتمركز في الجسم، إلا إذا كان الجهاز المناعي ضعيفاً

تكوّن الكريات اللمفاوية T أيضاً «أرشيفاً» خاصاً بنظامكم المناعي؛ فهي تملك ذاكرة تسجّل فيها مدى الحياة تعريفاً بالأجسام الغريبة التي التقتها حتى الآن.

وعند ظهور جسم غريب جديد، ومحاولته اختراق دفاعات الجسم تمدُّ ملفاً خاصاً به، يخوّلها التعرف عليه بسرعة والتخلّص منه إذا اخترق الجسم مرّة أخرى.

الداخل مصدر للخطر أيضاً

لا يختلف عمل الدفاعات الطبيعية مطلقاً في حال كان الجسم نفسه مصدر العوامل المولدة للأمراض، وذلك ما يحدث عند ظهور الخلايا

السرطانية مثلاً، فهذه الأخيرة هي في الواقع خلايا طبيعية، أخذت تنقسم إلى ما لا نهاية. إن عدداً كبيراً منها يصعب اكتشافه، لأنها تتنكّر بشكل خلايا سليمة ظاهرياً. وفي هذه الحالة، يستمر الورم بالتضخم، غير مبالٍ بشيء. ولكن إن كان جهازكم المناعي قوياً فمن الصعب تضليله.

اختبار: هل جهازكم المناعي قوي؟

1 ـ عندما تصابون بالبرد، هل يترافق الزكام مع حرارة مرتفعة؟

- ❑ دائما، تقريباً (3)
- ❑ عملياً، أبداً (5)
- ❑ أحياناً، إن كان الزكام شديداً (1)

2 ـ هل تأكلون فاكهة طازجة؟

- ❑ كل يوم (1)
- ❑ من حين لآخر (3)
- ❑ نادراً (5)

3 ـ حين تصابون بجروح أو خدوش، هل تأخذ عملية الاندمال وقتاً طويلاً؟

- ❑ يختفي الجرح في غضون أيام قليلة (1)
- ❑ نعم، أكثر من الوقت الطبيعي (5)
- ❑ بشكل طبيعي (3)

4 ـ كم مرّة في الأسبوع تقومون بنزهة سيراً على الأقدام، مدة 20 دقيقة على الأقل؟

- ❑ أكثر من 5 مرات (1)
- ❑ من 3 إلى 4 مرات (3)
- ❑ أقل من مرتين (1)

5 ـ هل تجدون أن حياتكم الجنسية متوازنة ومرضية؟
- ❑ نعم، إنها بأفضل حال (1)
- ❑ نعم، بشكل عام (2)
- ❑ يمكن أن تكون أفضل (5)

6 ـ هل تعانون من الحساسية؟
- ❑ نعم، جداً (5)
- ❑ نعم، بعض الشيء (3)
- ❑ كلا (1)

7 ـ كم ساعة تنامون في الليل؟
- ❑ أقل من 6 ساعات (5)
- ❑ من 6 إلى 8 ساعات (1)
- ❑ أكثر من 8 ساعات (3)

8 ـ هل تشعرون بأن أيامكم تبدأ بالضغط النفسي وتنتهي به؟
- ❑ مطلقاً (1)
- ❑ أحياناً (3)
- ❑ غالباً (5)

لا تلجأ الكريات البيضاء الكبيرة (البلاعم) إلى طرق عشوائية في تعاملها مع الأجسام الغريبة المهاجمة، بل تعمد إلى تجزئتها والتهام بعضاً من أجزائها، وهكذا تقضي عليها بينما تلتصق الأجزاء المتبقية منها بجدارها الخارجي. وبفضل هذه «الغنائم» تتمكن خلايا خط الدفاع الثاني من تحديد شكل العدو وطبيعته.

9 ـ ما هو الطبق المفضل لديكم؟

❑ السمك والطيور (1)

❑ اللحوم المصنّعة (5)

❑ لحم العجل والخروف (3)

10 ـ عندما تشعرون بالتوتر، هل تستطيعون إطلاق العنان لغضبكم بدلاً من كبحه؟

❑ فقط إن فقدت صبري (3)

❑ كلا، فذلك يسبّب لي مشاكل جمة (5)

❑ طبعاً، وبعدئذٍ أشعر بالارتياح (1).

11 ـ هل تشعرون بالارتياح في المنطقة التي تقيمون فيها أم تفضلون الإقامة في مكان آخر؟

❑ لا أحتمل المنطقة ولكنني لا أستطيع الانتقال إلى مكان أفضل (5)

❑ لا بأس بها بالإجمال (3)

❑ يمكن أن تكون أفضل (1)

12 ـ هل تتناولون المضادات الحيوية، وأدوية الروماتيزوم أو الكورتيزون؟

❑ غالباً أو بانتظام (5)

❑ في بعض الأحيان (1)

❑ ليس بانتظام، ولكن نادراً (3)

منذ الولادة، يتحلى جهاز المناعة بالقدرة على تحديد بعض العوامل المولّدة للأمراض؛ هذه المعلومات تتكدس في غدة صغيرة لا يتعدى حجمها حجم القبضة، تعرف بالغدة الصعترية Thymus وتتواجد فوق القلب، خلف القفص الصدري.

نتائج الاختبار

● لغاية 19 نقطة

لا داعي للقلق فجهازكم المناعي يحميكم جيداً، والعوامل المولدة للأمراض لا تشكل مشكلة هامة بالنسبة إليه؛ ولعل أكبر دليل على ذلك، هو أن الأمراض غير الخطيرة (الزكام...) التي تصابون بها، تشفى بسهولة...

بات الجميع يعرف ان الضغط النفسي والهموم تضعف جهاز المناعة، غير أن بعض الأمور التي تبدو لنا صحية، مثل ممارسة رياضة ما، أو حمامات الشمس الطويلة قد تسيء إلى حد بعيد إلى دفاعاتنا الطبيعية.

فإن واظبتم على اتباع نظام غذائي سليم، وحافظتم على صحتكم، وتناولتم يومياً فاكهة وخضار طازجة (ولا سيما الليمون الحامض الغني بالفيتامين C) لا داعي بعدئذ للقلق لأن دفاعاتكم الطبيعية لن تضعف أبداً.

● من 20 إلى 39 نقطة

لا يمكن القول بأن جهازكم المناعي ضعيف بكل ما للكلمة من معنى، كما لا يمكن القول بأنه قوي. عليكم أن تبدأوا منذ هذه اللحظة بوقاية أنفسكم من الأمراض، وإلا شعرتم بالوهن عند كل مشكلة صحية بسيطة. فأنتم عرضة مثلاً لأن تروا زكاماً عادياً يتفاقم، أو لقضاء ليال طويلة من دون أن يغمض لكم جفن. لا تستخفوا بالعلامات الأولى للنقص في المناعة واحرصوا على إعادة تنشيط دفاعاتكم الطبيعية، من خلال اتباع علاج الليمون الحامض مثلاً (راجعوا ص 56).

● 40 نقطة وأكثر

يبدو أنّكم تخطيتم مرحلة ظهور العلامات الأولى للنقص في المناعة، ولم تتمكنوا من الاحتفاظ سوى ببعض الدفاعات، لكن عليكم أن تبذلوا كل ما بوسعكم لإعادة تقويتها: والخطوة الأولى تقضي باتباع علاج الليمون الحامض لتنشيط جهازكم المناعي.

يُستحسن أيضاً أن تراقبوا عاداتكم الغذائية والصحية جيداً: هل تعملون لساعات طويلة؟ في هذه الحالة، عليكم أن تجدوا طرقاً ملائمة للاسترخاء وتخصيص أوقات للراحة.

هل الأطعمة التي تتناولونها مشبعة بالدهون وغير متوازنة؟ وهل تأكلون كثيراً وبسرعة ؟ عليكم أن تتذوقوا أطباقاً جديدة (ولتكن مثلاً مرتكزة على الليمون الحامض) وتمضغوا الطعام على مهل، وتخفّفوا من التدخين.. فالوقت لم يفت بعد لإنقاذ جهازكم المناعي.

عززوا دفاعاتكم الطبيعية بفضل الليمون الحامض

تحتوي هذه الثمرة الصغيرة الصفراء علي مواد مختلفة، تساهم في حسن عمل جهاز المناعة، وأهمها البيوفلافونويد (لا سيما الروتين Rutine والإسبيريدين Hespéridine) والفيتامين C الموزع في الثمرة كلها، إذ تشكل معاً الدعامة الأفضل لدفاعاتكم الطبيعية.

التعاون ما بين البيوفلافونويد والفيتامين C

يحول الفيتامين C دون تعرّض جهازكم المناعي لأي ضعف، وهي وظيفة يؤديها بدعم من البيوفلافونويدات التي تضمن بقاء معدل الفيتامين C في الخلايا مرتفعاً؛

فبهذه الطريقة، يتوفّر في الجسم مخزون قيّم وحيوي جداً من الفيتامين C تستمد منه خلايا الجهاز المناعي ما يلزمها لتتمكن من إنجاز عملها.

توازي أهمية هذه «الخزانات» أهمية محطات الوقود بالنسبة إلى السيارات؛ إذ تعتبر الخلايا المناعية محرومة من أي وسيلة دفاعية إن حرمت من الفيتامين C، فلا تتمكن بالتالي من مواجهة الأجسام الغريبة والخلايا السرطانية في بداية نموّها.

لا تواجه معظم الحيوانات المشاكل التي يواجهها الإنسان، لأن جسمها قادر على إنتاج الفيتامين C الذي يلزمه، بنفسه. وحده الإنسان وبعض أنواع القرود والطيور والأسماك وخنازير الهند، تحتاج لأن تحصل على هذه المادة من الغذاء.

الفيتامين C، مساعد لا غنى عنه

في الصراع ضد الجذور الحرة

في نضالها ضد العوامل المولدة للأمراض، تستخدم الكريات البيضاء الكبيرة (البلاعم) الجذور الحرّة، التي تعتبر، عادة، مؤذية للجسم؛ فعندما تلتقي بها، تلتهمها وتحتجزها في داخلها، فتبدأ، عندئذ، الجذور الحرة بالقفز في الاتجاهات كافة، كما لو كانت طابات كرة طاولة.

وبينما تتابع الكريات البيضاء الكبيرة سيرها، تلتقط الأجسام الغريبة الأخرى، فتلتهمها بدورها وتتركها في قبضة الجذور الحرّة، التي لا تلبث أن تقضي عليها عبر تقطيعها إرباً إرباً، فتصبح غير قادرة على إلحاق الأذى بالجسم.

إلا أنه ينبغي على الكريات البيضاء الكبيرة أن تحمي نفسها من الجذور الحرة، التي تستطيع أن تلحق أضراراً بالغة بأغشيتها الداخلية؛ لهذا السبب، تحتاج الكريات البيضاء الكبيرة إلى كمية كبيرة من الفيتامين C خاصة وأنه لا ينبغي أن تنخفض معدلات هذا الأخير تحت حد معين، حتى لا يضعف جهاز الكريات البيضاء الكبيرة المناعي، فتعود لتختفي. وإذا راح عدد لا يستهان به من الكريات البيضاء

من خصائص الفيتامين C أن معدله في الجسم يتضاعف تلقائياً ما إن يتمّ تناوله، ليبلغ بمعدل الحد الأقصى ثم يعود ويتدنى بالسرعة نفسها.
لهذا ينبغي أن تتناولوا الكميات اللازمة منه في فترات منتظمة ليبقى معدله عالياً وثابتاً نوعاً ما.

الكبيرة يلقى هذا المصير، فهذا يعني أن خطّ الدفاع الأول في الجسم يفقد حصانته.

الفيتامين C يمد الكريات اللمفاوية بالقوة

أثبتت الدراسات التي أجريت مؤخراً تأثير الفيتامين C على الكريات اللمفاوية التي تشكل خط الدفاع الثاني في الجسم، وتتميز بارتفاع معدل الفيتامين C فيها.

فكلما طُلب من الكريات اللمفاوية أن تحمل سلاحها وتستعد لمحاربة العوامل المولدة للأمراض، يتضاعف نشاطها بشكل ملحوظ مما يفقدها، خلال مدة زمنية قصيرة، جزءاً كبيراً من الفيتامين C الذي استطاعت تخزينه. ولكن إن انخفض معدل الفيتامين C المُستهلك تحت حد معين، يحصل نقص فيه، فتصاب الكريات اللمفاوية بالخدر وتفقد قوتها وفعاليتها، وينتهي بها الأمر إلى الزوال، هكذا يفقد خط الدفاع الثاني قوته فيصبح الطريق مفتوحاً أمام العوامل المولّدة للأمراض.

علاج الليمون الحامض
طريقة ملائمة للحفاظ على صحة جيدة

في سبيل تعزيز دفاعاتكم الطبيعية، ننصحكم باتباع علاج الليمون الحامض، مرّتين في السنة، على مدى 6 أسابيع في كل مرّة، علماً أن فصلي الربيع والخريف هما الأفضل للقيام بذلك؛ فقبل مجيء فصل الشتاء حاملاً معه البرد والرطوبة، تستطيعون اتباع علاج وقائي

باللیمون الحامض حتى لا تصابوا بالزكام، بینما یمدّكم اللیمون الحامض في الربیع بالنشاط، ویھيئ بشرتكم التي أصبحت شاحبة في الشتاء، لمواجھة شمس الصیف. إلا أنه یمكنكم أن تتبعوا أیضاً ھذا العلاج، كلما شعرتم بأن جھازكم المناعي تنقصه الحیویة. یلزمكم، كل یوم، ٥ حبات من اللیمون الحامض، وقارورة سعة 100 ملل مزوّدة بقطّارة، یمكنكم الحصول علیھا من الصیدلیات، على أن یكون لونھا بنیّاً داكناً لأنه یحفظ عصیر اللیمون الحامض من الضوء.

من العوارض الأساسیة التي تدل على ضعف جھاز المناعة، الإصابة بشكل متكرر بالزكام أو الأمراض المعدیة، والأمراض الطفیلیة (لا سیما على الأظافر والأعضاء الداخلیة والتناسلیة) والإحساس الدائم بالتعب والإرھاق وضعف المقاومة الجسدیة، وصعوبة التركیز، فضلاً عن الإحساس الدائم بالنعاس.

علاج اللیمون الحامض: طریقة الاستعمال

اعصروا صباح كل یوم لیمونة حامضة، وصفّوا عصیرھا في كوب من الماء الفاتر، ثم أضیفوا إلیھا ملعقة صغیرة من خل اللیمون الحامض (راجعوا الوصفة ص 136) واشربوا المزیج تدریجیاً خلال تناولكم طعام الفطور.

◆ اقطعوا ليمونة حامضة إلى نصفين، وقشروا النصف الأول، من دون أن تنزعوا عنه القشرة الرقيقة البيضاء، ثم قطّعوه إلى شرائح رقيقة، تأكلونها مع طعام الفطور.

أما النصف الثاني، فاحتفظوا به للعشاء، ولا تنسوا أن تدهنوا الجهة المقطوعة من الليمونة الحامضة ببضع قطرات من خل الليمون الحامض حتى لا تفسد.

◆ اعصروا ثلاث حبات من الليمون الحامض واسكبوا العصير في القارورة المزوّدة بقطارة، ثم أضيفوا إليه ملعقتي طعام من خل الليمون الحامض الغني بالمعادن، والذي يساعد، في الوقت عينه، في الحفاظ على الفيتامين C الموجود في عصير الليمون الحامض.

وعلى مرّ الساعات، خذوا من 15 إلى 20 قطرة من هذا المزيج، مع الحرص على أن تكون القارورة قد فرغت في آخر النهار.

◆ عند المساء، أعدّوا من الثمرة السادسة مزيجاً مماثلاً لذلك الذي أعددتموه صباحاً (عصير/خل/ماء) ثم كلوا النصف الباقي من الليمونة الحامضة، الذي وضعتموه جانباً صباحاً (اتبعوا الطريقة نفسها).

◆ في صباح اليوم التالي، وقبل ملء القارورة مجدداً بالعصير، اغسلوها بالماء الساخن، من دون أن تستعملوا سائل الجلي.

خصائص الليمون الحامض العلاجية
من الألف إلى الياء

يزوّد الليمون الحامض الجسم بعناصر غذائية متعددة تخفف الأوجاع وتلعب دوراً في الوقاية من الأمراض، فيستعمل، داخلياً أو خارجياً، على شكل عصير أو شراب ساخن أو مرهم أو ضمادات أو زيت للاستحمام؛ لذا ننصحكم بالاستفادة من قدراته العلاجية الطبيعية المتعددة.

نصائح مفيدة

- لا تفركوا بشرة الأطفال الذين لا يتعدى سنهم السنتين، بزيت الليمون الحامض أو بوصفات منزلية ترتكز على عصير الليمون الحامض، كما ويستحسن ألا تدعوهم يأكلون لب هذه الثمرة أو يشربون عصيرها. إذ أن بشرتهم وجهازهم المعوي لا يزالان سريعي العطب، أما الأطفال الأكبر سناً، فيمكنهم استهلاك الليمون الحامض ولكن بحذر.
- على غرار الزيوت العطرية الأخرى، فإن زيت الليمون الحامض هو خلاصة نباتية مركّزة جداً. ونظراً لفعاليته الشديدة، يستحسن استعماله بكميات قليلة، إذ يكفي، في معظم الأحيان، أن تأخذوا بضع قطرات منه فحسب. ولكن إياكم أن تضعوه مباشرة على البشرة أو الأغشية المخاطية. عند الاستحمام، امزجوه مع القليل من العسل أو الكريم، حتى يتوزع بسهولة في الماء ولا يطفو على سطحه.

- عند استعماله على بشرة متهيجة، يولد عصير الليمون الحامض إحساساً مزعجاً بالحريق غير أن هذا الألم يزول عادة بسرعة.
- عند استعمال قشرة الليمون الحامض في الوصفات اختاروا ثماراً من إنتاج الزراعة العضوية، فتتفادون بالتالي المواد الكيميائية الضارة التي تستعمل لمعالجة الثمار.

يستحسن في جميع الأحوال شراء الليمون الحامض غير المعالج بالمواد الكيميائية، من المتاجر التي تبيع منتوجات الزراعة العضوية.

إن الزيوت العطرية المستخرجة من الحمضيات تضاعف حساسية البشرة على الضوء، مما يؤدي إلى ظهور طفح جلدي أو بقع ملونة (خاصة باللون البني). لذا، يستحسن عدم استعمال زيت الليمون الحامض قبل القيام بحمّام شمس!

حب الشباب

الأسباب والعوارض

إن حب الشباب هو داء جلدي مزمن يصيب غالبية الفتيان والفتيات في سن المراهقة فتغطي البثور الوجه والعنق والصدر والكتفين وأعلى الظهر.

ينجم حب الشباب عن تضاعف انتاج الهرمونات (لا سيما التستوستيرون) الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع ملحوظ في إفرازات الغدد الدهنية، في الوقت عينه تُسدّ المسام وتمنع تسرّب هذه

الإفرازات إلى الخارج؛ مما يولد جيوباً صغيرة تحت الجلد لا تلبث أن تكبر وتنتفخ. إنه الزهم الذي يحاول الافلات من تحت الجلد.

في بادئ الأمر، نشاهد بثوراً صغيرة تتخذ شكل زؤان (نقط سوداء)؛ وبعد مرور بضعة أيام، تلتهب هذه البثور وتصطبغ باللون الأحمر ويترافق ذلك مع حكاك. إن حككتم البثور، فقأت، وسالت منها المواد المهيجة (أحماض دهنية) الموجودة في الزهم، فيتكاثر بالتالي حب الشباب وتظهر بثوره التقليدية. ولكن إن حاولتم قشر هذه البثور زاد خطر انتقال العدوى إلى أماكن أخرى من البشرة، علماً أنّ ذلك يخلّف أحياناً آثاراً يصعب محوها.

الليمون الحامض وحب الشباب

● *الاغتسال بالماء الممزوج بالليمون الحامض والعسل*

طريقة التحضير: ضعوا ليتراً من الماء على النار واتركوه يغلي حتى يتعقم وتزول منه الجراثيم. دعوا الماء لتتدنى حرارته إلى ما دون 40 درجة مئوية. أضيفوا بعد ذلك ملعقتين كبيرتين من العسل وعصير ليمونة حامضة طازج.

طريقة الاستعمال: نظّفوا المناطق المصابة بحب الشباب بهذا المزيج ولكن حذار أن تفقأ أي من البثور.

يستحسن أن تكرّروا هذه العملية، مرّتين في اليوم، صباحاً ومساءً، بغية الحصول على نتيجة مرضية.

● علاج بزيت الليمون الحامض وزيت الأخدرية (*onagre*)

طريقة التحضير: خذوا 50 ملل من زيت الجوجوبا وأضيفوا إليها 15 قطرة من كل من زيت الليمون الحامض الصالح (راجع ص 134) وزيت الأخدرية وحرّكوا المزيج جيداً.

طريقة الاستعمال: بعد غسل البشرة بمزيج الماء والعسل والليمون الحامض، مسّدوا المناطق المصابة، صباحاً ومساءً بهذا المزيج، واحرصوا على القيام بحركات تدليك دائرية من 5 إلى 10 دقائق، ليتغلغل المزيج في البشرة.

من الضروري جداً أن تراعوا الفترة الزمنية لأن التدليك يسمح للزيت باختراق المسام وصولاً إلى الغدد الدهنية، فيتمكن بالتالي من الحد من إفراز الزهم، ويوقف الالتهاب بفضل مفعوله المطهر.

بعد الانتهاء من التدليك، اتركوا الزيت على البشرة مدة 10 دقائق ثم أزيلوا الفائض عبر التربيت بمحرمة ورقية على سطح البشرة.

في البداية، ستلاحظون أن الكمية المتبقية من الزيت كبيرة نوعاً ما، لأن المزيج يواجه بعض الصعوبات في اختراق البشرة والمسام. ولكن

ساد الاعتقاد في الماضي أن الشوكولاته أو الأطباق المشبعة بالتوابل تزيد من حدة حب الشباب.
يرى أطباء الجلد، حالياً، أن الامتناع عن أكل السكريات أو اتباع حمية خاصة، ليس ضرورياً على الإطلاق.

من الضروري أن نحمي البشرة المصابة بحب الشباب من العوامل المناخية ولا ندعها تتعرض للجفاف؛ لذا، تفادوا استعمال اللوسيون المشبع بالكحول أو استعملوه لمعالجة المناطق المصابة بالتهاب فحسب.

بعد استعماله عدّة مرات ستلاحظون أن البشرة بدأت تمتصه بسرعة أكبر.

ننصحكم بأن تكرّروا هذه العملية على مدى ثلاثة أو أربعة أسابيع.

التهاب اللوزتين

أسبابه وعوارضه

غالباً ما تولد بكتيريا (streptocoques) التهاب اللوزتين (angine)، إلا أن هذا الالتهاب قد ينجم في بعض الأحيان عن أنواع مختلفة من الفيروسات، فتصطبغ اللوزتان باللون الأحمر وتنتفخان وتكسوهما بثور صغيرة متقيّحة وصفراء اللون. ويترافق ذلك مع صعوبة في البلع وأوجاع في الحلق، وارتفاع في الحرارة في المراحل المتقدمة.

● *حذار من إهمال علاج التهاب اللوزتين*

في حال تخطت الحرارة 39 درجة مئوية، أو استمر الالتهاب أكثر من أسبوع، يستحسن أن تراجعوا الطبيب!

إذا عولجت الالتهابات بشكل غير صحيح، انتشرت البكتيريا في الجسم كافة، من خلال الأوعية الدموية، لتلحق بالتالي ضرراً كبيراً بالكليتين أو التهاباً خطيراً في عضلة القلب، لتهاب يؤدي في مرحلة متقدمة منه إلى وقف القلب.

تلعب اللوزتان دوراً أساسياً في تكوين الجهاز المناعي لا سيما في سن الطفولة. لهذا السبب، لا ينبغي إجراء عملية لانتزاع اللوزتين، في حال تكرار الإصابة بالتهابات فيهما، قبل بلوغ سن الخامسة.

الليمون الحامض والتهاب اللوزتين

● ***المضمضة بعصير الليمون الحامض***

تمضمضوا كل ساعتين بعصير الليمون الحامض، مدة 30 ثانية على الأقل. ارفعوا رأسكم إلى الخلف حتى يجري العصير في البلعوم؛ فبفضل خصائصه المضادة للبكتيريا والفيروسات يستطيع الليمون الحامض أن يهاجم العوامل المولدة للأمراض بشكل مباشر. وفي النهاية، ابتلعوا العصير، لتستفيدوا من الفيتامين C والبيوفلافونويدات الموجودة فيه، فتعززوا بالتالي دفاعاتكم الطبيعية من الداخل.

القلاع (الحمو) Aphtes

أسبابه وعوارضه

إن القلاع (الحمو) عبارة عن بثرات صغيرة بيضاوية الشكل، تتمركز على الأغشية المخاطية في الفم. كما تظهر في جوف الفم بكامله وعلى اللسان. يميل عادة، لونها، في الوسط، إلى الرمادي، بينما يصطبغ إطارها الخارجي باللون الأحمر.

استناداً إلى الإحصاءات، يعاني شخص من أصل خمسة من القلاع، مرّة واحدة على الأقل في حياته؛ غير أن هذا الداء، لا يظهر عادة، إلا ما بين سنّي العاشرة والأربعين، علماً أن النساء أكثر عرضة للإصابة به من الرجال.

تسبب بثرات القلاع إزعاجاً شديداً وتكون مؤلمة معظم الأحيان، لا سيما عند احتكاكها بالأشياء (كالطعام مثلاً).

صحيح أنها غالباً ما تكون ناتجة عن عدوى فيروسية غير أن القلاع قد ينجم أيضاً عن الجروح التي قد تصيب الأغشية المخاطية في الفم (خلال تنظيف الأسنان، أو عند عض الخدّ سهواً).

وغالباً ما يظهر القلاع عندما تضعف الدفاعات الطبيعية، خلال المرض مثلاً، أو عند التعرض لضغط نفسي شديد.

يزول القلاع، بصورة عامة، تدريجياً من تلقاء نفسه بعد مرور أسبوع أو أسبوعين.

الليمون الحامض والقلاع

بعد أن ثَبُتت مراراً وتكراراً خصائص الليمون الحامض المضادة للبكتيريا والفيروسات، وتبيّن أنّه يتحلى أيضاً بالقدرة على المساهمة في الشفاء من القلاع بصورة أسرع، جلّ ما عليكم أن تفعلوه هو أن تعصروا ليمونة حامضة وتمزجوا عصيرها بكوب من الماء الفاتر، ثم تمضمضوا بهذا المزيج ثلاث مرّات في اليوم.

تجدر الإشارة هنا إلى أنّ احتكاك القلاع بحمض السيتريك يولد إحساساً قوياً بالحريق، سرعان ما يتضاءل وتتمكّنون من تحمّله لا سيما حين تفكّرون بعدد الأيام التي اختصرتموها من الأيام الضرورية للشفاء.

التهاب الشعب الرئوية Bronchite

أسبابه وعوارضه

ينبغي أن نميز بين نوعين من الالتهاب الشعبي: الالتهاب المزمن

والالتهاب الحاد: فصحيح أن عوارضهما متشابهة كالسعال القوي والمؤلم أحياناً، الذي يترافق مع نخامة (إفرازات مخاطية) بيضاء أو صفراء، مردها إلى تضاعف إفراز المخاط في القصبات الرئوية. إلا أن عوارض الالتهاب الشعبي الحاد، تزول في غضون أسبوع أو أسبوعين. بينما الالتهاب الشعبي المزمن يظهر عدة مرات في السنة.

أثبتت الأبحاث العلمية التي أجريت على القلاع وجود بكتيريا (streptocoques). ويعتقد أنها قد تكون وراء هذا الداء في بعض الحالات النادرة نسبياً.

وفي كلتي الحالتين، تعتبر العدوى الفيروسية المسبّب الأساسي لهذا المرض (تنقل بواسطة الفيروسات الأنفية التي تسبّب الإصابة بالانفلونزا). لكن من الممكن أيضاً أن ينتج هذا الالتهاب عن البكتيريا. غير أن بعض العناصر الأخرى (التلوث، التبغ...) تلعب دوراً في تفاقم الالتهاب الشعبي المزمن، فتلحق أضراراً في الأغشية المخاطية في القصبات الرئوية، وتزيد من حساسيتها تجاه الفيروسات والبكتيريا التي تحمل العدوى.

الليمون الحامض والالتهاب الشعبي

● ***تنشق زيت الليمون الحامض***

اغلوا 3/4 ليتر من الماء، واتركوها تبرد قليلاً قبل استعمالها، حتى لا تصابوا بحروق في الوجه أو الأغشية المخاطية التنفسية. لكن ينبغي أن يظل بخار الماء متصاعداً لكي تستنشقوه.

أضيفوا ملعقة صغيرة من الملح و5 قطرات من زيت الليمون الحامض (راجعوا ص 134) ثم تنشقوا المزيج إلى أن يزول البخار المتصاعد منه. يستحسن أن تتبعوا هذه الوصفة ثلاث مرات في اليوم.

● ***شراب الليمون الحامض وزيت الزيتون لمعالجة السعال***

امزجوا 100 ملل من عصير الليمون الحامض الطازج و100 ملل من زيت الزيتون وحرّكوا المزيج جيداً. ننصحكم بأن تتناولوا ملعقة صغيرة من هذا المزيج كل ساعة. إن شعرتم بوخز في الحنجرة، فلا داعي للقلق، لأن الإحساس بالحريق سرعان ما يزول.

● ***شراب الليمون الحامض المركز لمعالجة نوبات السعال***

تساهم خصائص الليمون الحامض المضادة للفيروسات والبكتيريا في الشفاء من الالتهاب الشعبي بشكل أسرع: زد على ذلك أن شراب الليمون الحامض المركز يتحلى بقدرته على الحد من تقلّصات القصبات الرئوية، مما يساعد على التخلّص من نوبات السعال المؤلمة (لا سيما في الليل).

ضعوا ليمونتين حامضتين في قدر واغمروهما بالماء، ثم ضعوا القدر على نار هادئة (50 درجة مئوية) مدة 10 دقائق فقط. لا يجب أن يغلي الماء وتتشقق الثمرتان.

بعد حوالي 10 دقائق، خذوا الثمرتين واعصروهما، ثم أضيفوا إلى عصيرهما 3

يزيد الغبار أو المناخ الجاف من حدة الالتهاب الشعبي. في سبيل تنظيف الأغشية المخاطية الرئوية، ننصحكم بالقيام بنزهات في الهواء الطلق (حين يكون الطقس رطباً)، أو وضع أكواب صغيرة من الماء على أجهزة التدفئة.

ملاعق كبيرة من الغليسيرين (متوفر في الصيدليات) و250غ من العسل الذي يحد من تهيج القصبات الرئوية. حركوا المزيج جيداً، وتناولوا ملعقة صغيرة منه قبل النوم وأخرى إن أصبتم بنوبات سعال حادة في الليل.

● ***سلطة السلبوت والليمون الحامض***

الموطن الأصلي للسلبوت capucine، الذي يعد من العلاجات القديمة، هو البيرو. وهو متوفر حالياً في المناطق كافة، طوال أيام السنة تقريباً. تحتوي أوراق السلبوت على زيت الخردل الذي يعتبر مضاداً حيوياً لطيفاً. ولكن إن تناولتم سلطة السلبوت، مع صلصة زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض، فستتخلصون سريعاً من الالتهاب الشعبي الناجم عن البكتيريا.

● ***شراب ساخن من الصعتر وعرق السوس والليمون الحامض***

إن أصبتم بالتهاب شعبي كونوا على ثقة بأن المواد الموجودة في عرق السوس (لا سيما نوعان من البيوفلافونويد هما: Liquiritigénine وLiquiritine) تساعدكم على التخفيف من حدة تقلصات المجاري التنفسية وعلى التخلص من الإفرازات المخاطية، علماً أنها تتميز بشكل عام، بمفعولها المضاد للالتهابات.

من جهته، يساهم التهمول، وهو زيت الصعتر العطري، في الحد من تقلصات القصبات الرئوية، ويزيل، في الوقت عينه، العوامل المولدة للأمراض.

للتخلص من السعال، يستحسن أن تشربوا كميات وافية من عصير الكشمش cassis أو الغاسول الرومي argousier المعطر بالليمون الحامض

ضعوا في إناء، ملعقة صغيرة من عروق السوس وأخرى من الصعتر، ثم اغمروها بربع ليتر من الماء المغلي واتركوها منقوعة مدة 5 دقائق قبل أن تصفّوها.

بعد أن يبرد الشراب، أضيفوا إليه ملعقة كبيرة من العسل وعصير ليمونتين حامضتين. تناولوا يومياً ثلاثة أكواب من هذا الشراب.

السيلوليت

أسبابه وعوارضه

يعاني حوالى 50٪ من النساء من السيلوليت، الذي يكثر، بدرجات مختلفة، على الفخذين والردفين، فيترك الجلد أشبه بقشرة البرتقال.

فلما يهم إن كنت شابة ونحيلة أو متقدمة في السن وسمينة فالسيلوليت لا يوفر أحداً. لأن السيلوليت هو عبارة عن تشوّه في الأنسجة. ويصيب النساء المعرّضات له وراثياً، أو لديهن استعداد للإصابة به.

أنسجة جسم النساء، هي بطبيعتها أكثر مرونة من أنسجة الرجال، مما يعني أنها قابلة للتمطط أكثر. زد على ذلك أن تركيبة جلد النساء تساعد على تكدّس الدهون فيها أكثر. إن هذين العاملين يساهمان في ظهور السيلوليت.

علاوة على هذه الترسبات الدهنية، تحتوي بشرة السيلوليت (الشبيهة بقشرة البرتقال) على نسبة مرتفعة من الماء والفضلات، تتخطّى المعدل الطبيعي.

غالباً ما تؤدي الحمية العشوائية إلى تفاقم السيلوليت، لأنها تضعف الأنسجة أكثر، وتتيح بالتالي زيادة مخزون الخلايا الدهنية من الماء والدهون والفضلات.

● *اختبار السيلوليت*

إن كنتم تبغون التأكد مما إذا كنتم مصابين بالسيلوليت، ما عليكم سوى أن تقرصوا فخذكم بواسطة الإبهام والسبابة وتفلتوه على الفور:

- فإن تجوّفت البشرة بعض الشيء لتعود بعد مرور ثوانٍ قليلة إلى حالتها الطبيعية، فذلك يعني أن السيلوليت لا يزال في المراحل الأولى.
- ولكن إن بقيت البشرة مجوفة لوقت أطول، أو إن بدت البشرة مجوفة أيضاً، بينما الساق ممدودة، فذلك خير دليل على أن السيلوليت بلغ مرحلة متقدمة.
- أما إن بدت البشرة مجوّفة وناتئة لوقت طويل حتى وأنتم تمدّون ساقيكم في وضعية الجلوس، وإذا شعرتم بألم عند قرص البشرة، فذلك يعني ان السيلوليت بلغ مرحلة جداً متقدمة.

الليمون الحامض والسيلوليت

يتميز زيت الليمون الحامض العطري بخصائص عدة تساعده على شد الجلد وتقويته، فيساهم بالتالي في تنشيط الأنسجة الضعيفة.

● *تدليك بزيت الليمون الحامض العطري*

مسّدوا المناطق المصابة، يومياً (صباحاً ومساءً)، ببضع قطرات من زيت الحامض الممزوجة بملعقة كبيرة من زيت الجوجوبا.

على المدى الطويل، ينبغي أن يترافق العلاج الخارجي مع تغير في العادات الغذائية؛ لذا ننصحكم بالإكثار من تناول الفيتامين C المتوفر في الفاكهة والخضار، =

= والبروتينات الخالية من الدهون (أسماك، لحوم، صويا، ويقول جافة)، فضلاً عن الزيوت النباتية الغنية بالأحماض الدهنية الأساسية.

● *زيت مجدد لخلايا البشرة*

خذوا 50 مل من زيت جوجوبا وأضيفوا إليه 15 قطرة من زيت الليمون الحامض و10 قطرات من كل من زيت الأخدرية وزيت السرو.

استعملوا هذا الزيت المقاوم للسيلوليت يومياً، فهو يساعد على تجديد البشرة وتغذيتها ويساهم في شد الأنسجة.

● *شراب ساخن مضاد للسيلوليت*

عند الإصابة بالسيلوليت، تمتلئ الأنسجة بالماء والفضلات؛ لذا ينبغي أن يترافق العلاج الخارجي، بآخر داخلي، على شكل شراب ساخن.

امزجوا 100غ من أوراق القرّاص و50غ من جذور الطرخشقون و50غ من ملكة المروج، ثم انقعوا 3 ملاعق صغيرة من هذا المزيج في الماء المغلي، مدة 10 دقائق.

صفّوا المزيج وأضيفوا عصير ليمونة حامضة لكل كوب منه.

ننصحكم بأن تتناولوا يومياً كوبين من هذا المزيج، على مدى ستة أسابيع.

حروق الشمس (ضربة الشمس)

أسبابه وعوارضه

يؤدي التعرّض لأشعة الشمس، ولا سيما الأشعة فوق البنفسجية، إلى حروق في الطبقة الخارجية للأدمة، فتتلف بالتالي بعض الخلايا، وتحترق البشرة وتظهر عليها بقع حمراء.

أما إن كانت حروق الشمس قوية، فتتشكل بثور ملآنة ماء، تؤدي في نهاية المطاف، إلى تقشر الجلد.

مما لا شك فيه أن العواقب أكثر خطورة مما نظن في بادئ الأمر. إن الإصابة بحروق الشمس بشكل متكرر تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

الليمون الحامض وحروق الشمس

● *تطهير البشرة*

من الضروري جداً أن تغتسلوا بالماء البارد الممزوج بالليمون الحامض: لذا اعصروا 3 حبات من الليمون الحامض، وأضيفوا عصيرها إلى نصف ليتر من الماء البارد واغسلوا المناطق المصابة بهذا المزيج؛ فالماء الممزوج بالليمون الحامض ينعش البشرة ويطهّرها ويساهم في تجدّد خلاياها.

● *مزيج الليمون الحامض والجبنة البيضاء والعسل*

بعد الاغتسال بالماء الممزوج بالليمون الحامض، أعدوا مزيجاً ملطفاً، مكوناً من 250غ من الجبنة البيضاء وملعقتين كبيرتين من العسل الفاتح اللون وملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض، ثم ضعوه مدة 15 دقيقة على المناطق المصابة، قبل أن تغسلوها بالماء الصافي.

تشير الأبحاث التي أجريت مؤخراً إلى أن تناول جرعات كافية من الفيتامينين C وE يقوي الطبقة الواقية من البشرة. وأثبتت التجارب التي أجريت على أشخاص متطوعين، أن البشرة، تصبح قادرة، بعد مرور أسبوع من العلاج، على تحمل أشعة الشمس مدة أطول، من دون أن تظهر عليها بقع حمراء.

غير أن استعمال الكريم الواقي يبقى في مطلق الأحوال ضرورياً.

● **زيت مضاد للبثور المملوءة بالماء**

عند الإصابة بحروق خطيرة، ننصحكم بأن تعدّوا مزيجاً مكوّناً من 40 قطرة من زيت الأخدرية، و30 قطرة من زيت الليمون الحامض، وتضعوا بضع قطرات منه على المناطق المصابة بحروق الشمس وتدلّكوا بها جيداً؛

هذا المزيج يحول دون ظهور البثور المملوءة بالماء ويخفف من الأوجاع، كما يسرّع عملية الشفاء، شرط أن تستعملوه عدة مرات في اليوم.

الإسهال

أسبابه وعوارضه

إن الإسهال هو عبارة عن عدوى معوية ناجمة بشكل عام عن بكتيريا أو فيروس أو عن الاثنين معاً؛ يحاول الجسم طرح هذه العوامل المولّدة للأمراض عبر زيادة إفراز الماء. هكذا يغدو البراز سائلاً وتشكّل المياه 90٪ منه أحياناً.

الإسهال والليمون الحامض

إن أصبتم بالإسهال، اشربوا من 3 إلى 5 مرات في اليوم، كوباً من الماء ممزوجاً بعصير ليمونة حامضة طازج؛ إذ يساهم هذا المزيج في القضاء على العوامل المولدة للأمراض.

أثبت الليمون الحامض فعاليته في القضاء على جرثومة الكوليرا، كما تبيّن أنه فعّال أيضاً في معالجة الإسهال.

في بعض البلدان. غالباً ما تتسبّب مياه الشرب الملوّثة بالإسهال. لذا يستحسن أن تغلوا المياه قبل استهلاكها.

وعلى سبيل الوقاية، ننصحكم بأن تتناولوا ملعقة أو ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الحامض قبل الأكل.

الصعوبة في التركيز

أسبابها وعوارضها

غالباً ما تترافق الصعوبة في التركيز، التي تعدّ خير دليل على الضغط النفسي الذي نعاني منه في عصرنا الحالي، مع اضطرابات أخرى، كالتوتر العصبي المفرط والأرق، أو الشرود لدى الأولاد، وصعوبة الفهم. وتعود صعوبة التركيز في معظم الأحيان إلى الضغط النفسي، والمشاكل المهنية أو الخاصة والاضطرابات النفسية.

الليمون الحامض وصعوبة التركيز

يتميّز زيت الليمون الحامض بخصائصه التي تؤثر على الحالة النفسية والمشاعر الانفعالية في آن معاً. مما يساعدكم على مقاومة صعوبة التركيز والتعب أو حتى الاكتئاب. فضلاً عن تحسين أدائكم إذ إنه يعزز نشاط الدماغ إلى حد بعيد.

- ***مصباح عطري بزيت الليمون الحامض***

إن كنتم تسعون للتخلص من همومكم كلها، املأوا مصباحاً لبثّ العطر بالماء وأضيفوا إليه 5 قطرات من زيت الليمون الحامض.. وستلاحظون

أن هممومكم كلها بدأت بالتلاشي تلقائياً عندما تستنشقون عطر الليمون الحامض.

● *علاج بالزيوت العطرية للأطفال*

امزجوا 3 قطرات من كل من زيت الليمون الحامض وزيت السـرو وضـعـوا المزيـج في مصباح لبثّ العطر مملوء بالماء.

● *تعديل رطوبة الغرفة بزيت الليمون الحامض*

خلال فصل الشتاء البارد املأوا كوباً صغيراً بالماء المعطر بخمس قطرات من زيت الليمون الحامض وضعوه على جهاز التدفئة.

● *لتعطير المنزل*

امزجوا 15 قطرة من زيت الليمون الحامض بنصف ليتر من الماء. وانشروا المزيج في الغرفة بواسطة بخاخ.

تصاب ملكات التركيز بالخلل عندما تضطرب وتيرة التوتر والاسترخاء فيجد بالتالي الناس صعوبة اكبر بالاسترخاء. استناداً إلى جاكبسون، تساهم تمارين التأمل أو بعض التقنيات مثل إرخاء العضلات التدريجي والتمارين الذهنية في التخلص من هذه المشكلة.

الأكزيما (الحكة)

أسبابها وعوارضها

الأكزيما التهاب سطحي للبشرة، سببها نوع من الحساسية (على طعام ما أو دواء ما...) أو أحد العوامل الخارجية (كمنتوجات كيميائية، أو مساحيق التنظيف...).

فمن خلال الاختبارات التي قاموا بها، لاحظ أطباء إحدى عيادات الأمراض الجلدية في مُكّ أنه حتى مساحيق جلي الصحون قادرة أن

تثير طفحاً جلدياً، وأن كل ملعقة صغيرة منها، ممزوجة بعشرة ليترات من الماء، يمكن أن تهيج البشرة بشدة.

تظهر الإكزيما، في بادئ الأمر، على شكل حكة قوية، يرافقها احمرار للبشرة، يتبعه ظهور بثور صغيرة مملوءة بالماء، تبدو أولاً متقيحة، لتعود وتكتسي لاحقاً بالقشور.

الليمون الحامض والأكزيما

● ***ضمادة بزيت الليمون الحامض***

خذوا 1/4 ليتر من الماء الفاتر وأضيفوا إليه 8 قطرات من زيت الليمون الحامض.

ولكن إن كنتم تخشون ألا يمتزج الزيت بالماء ويطفو على سطحه، امزجوا الماء أولاً بملعقة كبيرة من العسل السائل، الذي يعزز من خلال خصائصه المضادة للالتهابات، مفعول الليمون الحامض.

خذوا قطعة من القماش القطني وبلّلوها جيداً بالمزيج ثم اعصروها قليلاً وضعوها على المنطقة المصابة مدة 20 دقيقة.

ننصحكم بأن تعاودوا الكرّة مرّتين أو ثلاث في اليوم لأن كمادات الليمون الحامض تحد من الالتهاب وتخلّصكم من الحكّة.

● ***عصير الليمون الحامض الصافي***

يساهم عصير الليمون الحامض أيضاً في التخلص من الطفح الجلدي السطحي؛ لذا ننصحكم بأن تضعوا قطرات منه وتدلّكوا بها المناطق المتهيّجة. ستشعرون في الدقائق الأولى بحريق في المنطقة التي فركتموها بالعصير. لكن هذا الشعور سرعان ما يزول.

النقرس (arthritis urica)

أسبابه وعوارضه

ليس صحيحاً أبداً أن النقرس هو من أمراض الماضي السحيق التي لن تظهر من جديد، إذ لا يزال العديد من الأشخاص يشكون، بين الحين والآخر، من هذا الداء، الذي يسبّب لهم، في بادئ الأمر، أوجاعاً في المفاصل، لتمود وتتشكل، في مرحلة متقدمة، عقد مفصلية.

سبب النقرس خلل وراثي في عملية الأيض الغذائي، مع العلم أن الاستعداد الوراثي لا يكفي وحده لظهور المرض: فالعوارض لا تظهر إلا إن توفرت أيضاً عناصر تساهم في مضاعفة نسبة حمض اليوريك (acide urique) في الجسم: ومع ارتفاع نسبة هذا الحمض في الدم، تتشكل بلورات صغيرة جداً، تتمركز في المفاصل، وتحتك حروفها القاطعة، عند القيام بأدنى حركة، بالطبقة الداخلية للجلد أو الغضروف، مولّدة بذلك أوجاعاً والتهابات.

يترافق أحياناً داء النقرس، الذي يعد من الأمراض المسببة للأوجاع، مع أمراض مضنية منها السكري وارتفاع ضغط الدم، والتهاب أو حصى في الكلى؛ لذا ننصحكم بأن تتخذوا الاجراءات الوقائية اللازمة عند ظهور أولى عوارض داء النقرس.

وفي 60٪ إلى 70٪ من الحالات، يعتبر الوخز في مفصل إبهام الرجل من عوارض النقرس الأولى إذ تصبح البشرة مشدودة للغاية، وكل لمسة تثير أوجاعاً مبرحة.

فضلاً عن ذلك، تحمرّ البشرة عند المفاصل ويترافق ذلك مع ارتفاع في الحرارة.

● **لماذا يتضاعف إفراز حمض اليوريك؟**

تساهم عوامل مختلفة في مضاعفة معدل إفراز حمض اليوريك:

- **خلل وظيفي في الكلى:** قد تفقد الكلى قدرتها على طرح حمض اليوريك الموجود في الجسم، سواء من جراء الأمراض المختلفة التي تصيبها أو الافراط في تناول الكحول: إذ عندما تتحلل الكحول في الجسم، ينجم عن تحلّلها حمض لبني acide lactique، يحول دون تخلّص الكلى من حمض اليوريك. غير أن هذه الظاهرة تتكرّر أيضاً عند اتباع علاجات منحفة أو عند الإمساك عن الطعام والشراب، لأن ذلك يضاعف نسبة الحمض اللبني في الامعاء.
- **الأدوية:** تساهم بعض الأدوية في زيادة نسبة حمض اليوريك في الجسم، ومنها الأدوية المدرّة للبول (غالباً ما توصف خلال معالجة أمراض القلب) والأنسولين، وبعض المضادات الحيوية، والعلاجات المقاومة للروماتيزم، فضلاً عن الوصفات المرتكزة على الفيتامين B1، خاصة إن أخذت جرعات مفرطة منه.
- **نظام غذائي غير صحي:** تساهم بعض الأطعمة الغنية بالبورين Purine (بعض أنواع السمك، والبقول، والمنتوجات المعدّة بالخميرة) في ظهور داء النقرس؛ فالبورين عبارة عن مادة بروتينية تتحول خلال عملية الهضم إلى حمض اليوريك، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبته، في وقت لا يتاح فيه للكلى الوقت اللازم للتخلص منه.

الليمون الحامض والنقرس

لا شك أن الخطوة الوقائية الأولى التي يجدر بكم اتباعها، هي الابتعاد قدر الإمكان عن المأكولات الغنية بالبورين بغية الحد من إفراز حمض اليوريك في الجسم.

في هذا الإطار، ينبغي على الأشخاص المصابين بداء النقرس ان يتفادوا الاطعمة التالية:

- اللحوم: الأحشاء والسلب ولحم العجل والمرق المعدّ منه.
- الطيور: الحبش والإوز.
- الأسماك: السلمون والترويت والاسقمري maquereau ، والغادس الأسمر callibaud والرنكة والسردين.
- الخضار: الفاصولياء والبازيلاّ والعدس والهليون.
- منتوجات مصنوعة بالخميرة: حلويات.

● *عصير الليمون الحامض*

إن شرب عصير الليمون، فضلاً عن الحرص على تناول المأكولات الفقيرة بالبورين، قد أظهر أنه مفيد للوقاية من داء النقرس. ينشط الليمون الحامض عملية إنتاج

عند الإصابة بداء النقرس، من الضروري أن تتبعوا نظاماً غذائياً متوازناً يرتكز على الألبان والأجبان الخالية من الدسم، واللحوم الخالية من الدهون (بكميات قليلة) مع فاكهة وخضار طازجة، ومعجنات وبطاطا.

احرصوا خاصة على أن تشربوا كميات وافية من السوائل (عصير فاكهة، قهوة، شاي، زهورات).

كربونات البوتاسيوم، الذي يبطل مفعول الأحماض، لا سيما حمض البوريك، المسؤول عن ظهور داء النقرس.

ننصحكم بالتالي، بأن تعصروا ليمونة حامضة وتمزجوا عصيرها بكوب من الماء الفاتر وتشربوه بعد الأكل.

الإسعافات الأولية عند ظهور العوارض الأولى لداء النقرس

في حال لم تستطيعوا أن تتفادوا الإصابة بهذا المرض، على الرغم من اتخاذ الخطوات الوقائية كافة، ننصحكم بأن تتبعوا النصيحة التالية، التي أثبتت فعاليتها:

غطسوا العضو المصاب في حمام من الماء المثلج مدة 20 إلى 30 دقيقة وضعوا بعدئذٍ عليه كمادات باردة، مع الحرص على مداراة المفصل وإبقائه مسترخياً.

الانفلونزا (الكريب)

أسبابها وعوارضها

إن الانفلونزا «الفعلية» والتي تعد بالغة الخطورة سببها فيروس الانفلونزا المسؤول عن أنواع خطيرة جداً من العدوى تصيب الجهاز التنفسي، وغالباً ما تؤدي بالأشخاص المصابين بضعف في دفاعاتهم الطبيعية إلى الموت.

فضلاً عن ذلك، ينجم في بعض الأحيان، عن الانفلونزا، أمراض مختلفة منها ذات الرئة pneumonie أو التهاب الشعب الرئوية bronchite ، أو التهاب الأذن otites أو اضطراب في وتيرة نبضات القلب. إن هذه الأمراض، المعروفة بالانتهازية، تسببها جراثيم أخرى، إلا أن هذه الجراثيم لا تهاجم إلا الجسم الواهن بفعل الانفلونزا، فتكون خطيرة أو حتى مميتة، لا سيما لدى الأشخاص المسنين، والمرضى والأطفال الحديثي السن.

مصدر فيروسات الانفلونزا هو في المناطق التالية في أسيا وسيبيريا وغربي الصين، وتتولى الطيور المهاجرة نقلها إلى العالم. ولكن إن أصيبَ المرء بهذه الفيروسات الجديدة، لا يستطيع جهازه المناعي تحديدها، لأنها تكون قد بدّلت هيئتها، مما يؤدي إلى انتشار موجة الإصابة بالإنفلونزا على نطاق واسع.

الليمون الحامض والانفلونزا

من الناحية العملية، لا تؤثر الأدوية بفيروس الانفلونزا، والطريقة الوحيدة للوقاية منه هي من خلال التلقيح في فصل الخريف. غير

ان الفيروسات تغيّر شكلها دائماً، والمناعة التي تكتسبونها (سواء من خلال الحقن أو العدوى) لا تعود كافية: لذا ينبغي إعادة النظر في تركيبة اللقاح، سنة بعد سنة.

ولكن إن كنتم معرّضين للإصابة بالانفلونزا، ومرّ فصل الخريف من دون أن تلقّحوا، عليكم أن تستشيروا الطبيب، ليصف لكم العلاج المناسب، ولا تحاولوا أن تداووا أنفسكم بأنفسكم، وتضيّعوا الوقت سدىً، خشية أن يزيد خطر تفاقم العدوى.

● علاج *الليمون الحامض*

علاوة على العلاج بالأدوية الطبية، أثبت الليمون الحامض فعاليته في تعزيز النظام المناعي بفضل الفيتامين C الموجود فيه (راجع الفقرة المتعلّقة بالزكام ص 109).

القوباء Herpès

أسبابها وعوارضها

القوباء وليدة فيروسات مختلفة، يتعرّض لها الجسم، بشكل عام، خلال السنوات الخمس الأولى التي تلي الولادة، علماً أن فيروسات القوباء تبقى في الجسم مدى الحياة.

لم يتمكن أحد، حتى يومنا الحالي، من إيجاد وسيلة للقضاء عليها أو التخلّص منها، وكلّما توفرت لها الظروف المؤاتية، تستفيق من سباتها وتستعيد نشاطها.

وفي معظم الأحيان، يترافق ظهور هذا المرض مع حالة من الضغط النفسي أو الجسدي، كارتفاع في الحرارة، أو العادة الشهرية، أو الإصابة بجروح أو عدوى، أو ردّة فعل عنيفة على أثر التعرّض لأشعة الشمس.

في بادئ الأمر، يشعر المرء بتشنج عضلي بسيط في الشفتين، يترافق مع إحساس بالحرق والحكّة. وفي وقت لاحق، يبدأ الالتهاب بالتفشي شيئاً فشيئاً، لتظهر بثور صغيرة مملوءة بالماء.

وبعد أن تكتسي هذه الأخيرة بالقشور، تزول كلياً خلال فترة تتراوح ما بين 6 و14 يوماً.

فيروسات القوباء أصغر حجماً من البكتيريا بمعدل يتفاوت ما بين 10 إلى 100 مرّة. تستطيع أن تتسلّل إلى الخلايا من دون أن ينفضح أمرها. عند وصولها إلى الخلية، تلجأ إلى تغيير نظام الأيض الغذائي حتى تتكاثر، وفي نهاية المطاف، تتدمر «خلية الاستقبال»، مطلقة الملايين من الفيروسات الجديدة التي تنقض على خلايا أخرى.

الليمون الحامض والقوباء

● *زيت الليمون الحامض العطري*

وحده زيت الليمون الحامض، الذي يتميز بخصائصه المضادّة للفيروسات (راجعوا ص 134)، قادر على توجيه ضربة قاضية للعوامل المولّدة للأمراض.

ضعوا قطرة من زيت الليمون الحامض (غير المخفف بالماء) على عود قطني، ونظّفوا به البثور الصغيرة، مع الحرص على عدم

في أوروبا الوسطى، يحمل أكثر من 90٪ من السكان فيروس القوباء، غير أن ذلك لا يعني أن المرض يظهر لدى الأشخاص المعنيين كافة.

فركها! فإن فقأت، أطلقت القوباء فيروسات جديدة، علماً أنكم قد تساهمون في تفشيها إن قمتم بأدنى حركة حمقاء!

● ***علاج الليمون الحامض***

في المقابل، ينبغي عليكم أن تتخذوا الإجراءات اللازمة لتعزيز دفاعاتكم الطبيعية، إذ من الصعب على فيروس القوباء أن يقوى عليكم إن كان جهازكم المناعي سليماً ويعمل بشكل حسن. ولعل الخطوة الأنسب، التي يجدر بكم القيام بها، هي اتباع علاج الليمون الحامض. (راجعوا ص 56).

ارتفاع ضغط الدم

أسبابه وعوارضه

مع بلوغ العقد الرابع في العمر، تتعرض امرأة من أصل ثلاث ورجل من أصل اثنين لارتفاع ضغط الدم، وهو داء أشبه بقنبلة موقوتة شديدة الخطورة، يسبّب على المدى الطويل ذبحة صدرية أو سكتة دماغية.

في معظم الأحيان، يكون سبب ارتفاع ضغط الدم هو تصلّب الشرايين، التي تصبح ضيّقة بفعل تكدس الصفيحات الدهنية على جدرانها؛ إلا أنه قد ينجم أيضاً عن مشاكل في الكلى أو الغدد أو القلب أو يرتبط بالتأثيرات الجانبية التي تخلفها بعض الأدوية.

ملاحظة: ينبغي مراقبة ارتفاع ضغط الدم بشكل دائم، وإذا كنتم تداوون نفسكم بنفسكم من دون أدوية يجب أن تعرفوا أن بعض الحالات تتطلب أحياناً، تناول أدوية العلاج الطبيعي.

غير أن هذه الأسباب كلها لا تمثل سوى 5٪ تقريباً من حالات ارتفاع ضغط الدم. بينما لا تجد الحالات المتبقية (95٪) تفسيراً لها على الرغم من الفحوصات الدقيقة التي تجرى... وقد دفع، هذا الأمر، الأطباء إلى الحديث عن ارتفاع ضغط الدم غير المبرّر.

الليمون الحامض وارتفاع ضغط الدم

● ***مزيج الحليب والليمون الحامض***

خذوا ليتراً من الحليب البارد وأضيفوا إليه 3 فصوص من الثوم المفروم، وبصلة مفرومة، ثم صفّوه على نار هادئة حتى يغلي.. اتركوا المزيج منقوعاً مدة 5 دقائق قبل أن تصفّوه.

بعد أن يبرد، أضيفوا إليه عصير 3 حبات من الليمون الحامض، واشربوه، على دفعات، خلال النهار.

● ***ماء معطر بخل الليمون الحامض والعسل***

امزجوا ملعقتين كبيرتين من خل الليمون الحامض (راجعوا ص 136) وعصير ليمونتين حامضتين بكوب من الماء الفاتر، ثم أضيفوا ملعقة كبيرة من العسل؛ فالعسل غني بالمغنيزيوم الذي يتميّز بقدرته على توسيع الأوعية الدموية، وخفض ضغط الدم.

من الوسائل البسيطة الأخرى المتبعة للحد من ارتفاع ضغط الدم، تخصيص يوم في الأسبوع لتناول الأرز المسلوق فحسب. يمكنكم أن تضيفوا إليه، أيضاً التفاح المبشور أو عصير الليمون الحامض، ولكن إياكم أن ترشوا عليه الملح لأنه قد يسيء إلى عملية تصريف السوائل الزائدة من الجسم، التي تحصل أثناء هذا النهار.

اشربوا كوباً من هذا المزيج، صباحاً، قبل الفطور، ومساءً، قبل النوم. ننصحكم بأن تتبعوا هذا العلاج خلال فترة زمنية طويلة نسبياً، بغية الحصول على نتائج أفضل.

● *نقيع الزعرور وأوراق الزيتون والليمون الحامض*

يحتوي الزعرور وأوراق الزيتون على مواد نباتية ملونة (فلافونويد)، أثبتت فعاليتها في مقاومة ارتفاع ضغط الدم. يمكن الاستفادة من هذه المنافع مقرونة بفوائد الليمون الحامض.

طريقة الاستعمال: امزجوا مقدارين من أوراق الزيتون ومقداراً من أوراق الزعرور، ثم خذوا ملعقة كبيرة من هذا المزيج، واغمروها بالماء المغلي، واتركوها منقوعة مدة 10 دقائق.

بعد أن يبرد المزيج قليلاً، أضيفوا إليه عصير ليمونتين حامضتين، واشربوا، يومياً، كوباً منه، قبل النوم.

تجدر الإشارة هنا إلى أن حالتكم ستشهد تحسناً ملموساً في غضون ثلاثة أسابيع فقط إن واظبتم على هذا العلاج.

● *موزلي الحنطة السوداء والليمون الحامض*

المكونات:

رشة من الملح

1/4 ليتر من الحليب

250غ من الحنطة السوداء (قمح روسي)

3 ملاعق كبيرة من الزبيب

3 ملاعق كبيرة من العسل

4 ملاعق كبيرة من الكريما

ليمونة حامضة

طريقة التحضير: أضيفوا الملح إلى الحليب وضعوه على النار حتى يغلي، أضيفوا بعدئذ الحنطة السوداء واطهوا المزيج على نار هادئة، إلى أن يصبح كثيفاً.

عندما يبرد، أضيفوا الزبيب والعسل والكريما، ثم اعصروا الليمونة الحامضة وصبّوا عصيرها فوق المزيج.

تناولوا هذا الموزلي بدل الخبز، عند الصباح، أو بدل قطعة من الكاتو، بعد الظهر.

صحيح أن التضحية كبيرة، ولكن ضغط دمكم سيكون شاكراً لكم!

ضغط الدم، المعدلات ودلالاتها

- قدمت منظمة الصحة العالمية الأرقام التالية:

	ضغط الشرايين	ضغط القلب
ضغط مرتفع	أكثر من 16	أكثر من 9.5
مرتفع بعض الشيء	14 ـ 16	9 ـ 9.5
عادي	أقل من 14	أقل من 9

رائحة الفم الكريهة

أسبابها وعوارضها

غالباً ما ترتبط رائحة الفم الكريهة بخلل في الفم أو الأنف أو المعدة ولكن، إن استمرت هذه العوارض، فيستحسن استشارة الطبيب لكي يحدد إن كان لهذه المشكلة سبب عضوي.

وفي معظم الأحيان، يتبيّن أن الأسنان هي سبب المشكلة.

غالباً ما تنجم رائحة الفم الكريهة عن أسباب عضوية، ومنها التهاب اللوزتين، تلف أغشية الفم المخاطية الناجم عن الأمراض التي تصيب الدم، تدني انتاج اللعاب، التهاب الشعب الرئوية، التهاب أغشية المعدة المخاطية، الخلل في وظائف الكبد أو الكلى.

الليمون الحامض ورائحة الفم الكريهة

وحده الليمون الحامض قادر على أن يخلصكم من رائحة الفم الكريهة الناجمة عن تناول بعض أنواع التوابل أو عن التدخين. ولعل كمية اللعاب المنتجة ليست كافية ليتمكن البلعوم من أن ينظف نفسه بنفسه.

● *غسول للفم*

تمضمضوا عدة مرات في اليوم بعصير ليمونة حامضة طازج ممزوج بكوب من الماء.

● *شرائح الليمون الحامض*

امضغوا، بعد كل وجبة، شريحة من الليمون الحامض.

آلام المعدة

أسبابها وعوارضها

بعد مرورها بالمريء، تصل الأطعمة إلى المعدة حيث تُهيأ للهضم، فتمزج بعصارة المعدة وتعجن حتى تتحوّل إلى جزيئات صغيرة، لا تتعدى سماكة كل منها الميلمتر الواحد، لتنتقل بعدئذٍ إلى المعي الدقيق.

وعلى الرغم من أن هذه العملية تتم غالباً من دون أن نشعر بها إلا أننا نشعر في بعض الأحيان بالتخمة؛ ويبدو لنا أن الطعام عالق في المعدة، إما لأن العضلات المعنية لا تعمل جيداً، أو لأن عصارات المعدة ليست كافية. فترانا نعاني من ثقل أو حموضة، ناجمين عن بقاء الأطعمة في المعدة مدة طويلة، من دون أن تهضم.

يتعرض شخص من أصل 10000، يحمل بكتيريا Helicobacter (بكتيريا حلزونية) للإصابة بسرطان الكبد، ولكن إن تم اكتشاف هذه البكتيريا في وقت مبكر يتم التخلص منها سريعاً، إذ يتوفر حالياً علاج طبي فعال، يقضي على العامل المولد للمرض في غضون أسبوع واحد (يبلغ معدل الشفاء 90٪).

● *احترسوا من الأوجاع المستمرة*

ن لم ينقطع ألم معدتكم أسبوعاً بكامله، على الأقل، استشيروا طبيبكم لى الفور، لعل أغشية المعدة المخاطية مصابة بالبكتيريا الحلزونية (helicobacter pylori)، التي لا تؤدي إلى اضطرابات خطيرة في لنظام اللمفاوي فحسب، بل تساهم أيضاً في ظهور سرطان المعدة.

الليمون الحامض وآلام المعدة

● *عصير الليمون الحامض*

تناولوا مع كل وجبة كوباً من الماء الفاتر الممزوج بعصير ليمونة حامضة طازج.

فحمض السيتريك يساهم في مضاعفة انتاج العصارات المعدية. كما يقوّي نشاط عضلات المعدة. من ناحية أخرى، ننصحكم بأن تتناولوا ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الحامض، مع كل وجبة، لأنه يساهم في إنقاص وزنكم.

خطوات وقائية إضافية

- خذوا الوقت الكافي لتأكلوا طعامكم وتمضغوه جيداً، ويستحسن أن تتناولوا 5 وجبات خفيفة وصغيرة، موزّعة على النهار بطوله، من أن تتناولوا 3 وجبات كبيرة.
- عند المساء، تناولوا الطعام قبل ساعتين على الأقل من الخلود إلى الفراش، وليس قبل النوم مباشرة.
- تجنبوا الأطباق الساخنة جداً، والباردة جداً، وتلك المشبعة بالتوابل والدهون.
- لا تشربوا الماء إلا بعد الانتهاء من الأكل، وخفّفوا من شرب القهوة.
- إن كنتم تعانون غالباً من وجع في المعدة، تجنبوا أكل الخضار التي تسبب النفخة والغازات المعوية (كالقنبيط أو الفاصولياء...).
- لا ترتدوا الملابس الضيّقة فهي تضغط على البطن، وتؤذي المعدة.

أوجاع الرأس

أسبابها وعوارضها

يعد وجع الرأس من التوعكات الشائعة للغاية، وهو يتميّز بتعدّد أنواعه التي بلغ عددها، حتى اليوم، 200 نوع، يترافق كل منها مع عوارض مختلفة.

من جهتها، قسمت الجمعية الدولية لمكافحة الصداع، أوجاع الرأس، إلى ثلاث فئات أساسية:

● ***الصداع الناجم عن التقلّص العضلي***

يظهر، في معظم الأحيان، خلف الجبهة وعند الصدغين، حين تتعرّض إحدى جهتي الرأس والرقبة لجهد مفرط، ومرده بشكل عام، إلى الضغط النفسي، والمشاكل النفسية، وعدم ممارسة الرياضة البدنية.

● ***الصداع من نوع «Cluster»، (التراكمي)***

الرجال هم الأكثر عرضة لهذا النوع من الصداع، وهو يتميّز بتباعد نوباته، بحيث تفصل عدة أيام أو عدة أشهر، بين النوبة والأخرى، كما أن الأوجاع الحادة التي يسبّبها، غالباً ما تكون نصفية.

وعلى خلاف الشقيقة، يظهر هذا الصداع على شكل وخز شديد أو تقلّصات حادة.

● ***الشقيقة***

تمركز الألم في أحد نصفي الرأس، وغالباً ما يكون شديداً للغاية إلى حد أن المريض يشعر وكأن الدم الذي يجري في رأسه يرتطم بقوة بجدران جمجمته.

في بعض الأحيان، تدوم نوبة الألم بضعة دقائق ولكنها قد تدوم، أحياناً أخرى، بضعة أيام، علماً أن الشقيقة تسبّب، مع الوقت، خللاً عند نقاط التقاء الخلايا العصبية، خلل يؤدي بدوره إلى التهاب الأوعية الدموية في الدماغ، ترافقه أوجاع وغثيان واضطرابات عصبية (خلل في الحقل البصري، بحيث تظهر فيه خطوط متموّجة أو حساسية مفرطة على الضوء الذي يصبح مبهراً للغاية).

عند الإحساس بوجع في الرأس ننصحكم بأن تتفادوا الأدوية الكيميائية المركّبة؛ فقد استطاع الأخصائي Marc de Broe (Anvers) أن يثبت أن المواد التي تحتوي عليها هذه الوصفات تلحق، على المدى الطويل، أضراراً خطيرة بالكلى.

متى ينبغي استشارة الطبيب؟

قد تشير أوجاع الرأس إلى عوارض ورم أو نزيف أو مضاعفات دماغية، غير أن هذه الحالات نادرة جداً.

في مطلق الأحوال، ينبغي عليكم أن تستشيروا الطبيب خاصة إن ترافقت العوارض مع تصلب في الرقبة وارتفاع في الحرارة وصعوبة في التعبير، تطلّب بذل جهد جسدي مرهق.

ولعل الحاجة إلى استشارة الطبيب تصبح إلزامية إن ظهرت هذه العوارض بشكل حاد لدى شخص لم يعانِ منها أبداً من قبل.

الليمون الحامض وأوجاع الرأس

● *قهوة بالليمون الحامض*

اعصروا ليمونة حامضة وأضيفوا عصيرها إلى كوب من القهوة واشربوه من دون أن تضيفوا السكر أو الحليب.

وفي حال استمر إحساسكم بالألم، اشربوا ثلاثة أكواب من هذا المزيج في اليوم.

أثبت مزيج الليمون الحامض والقهوة فعالية في معالجة أوجاع الرأس الناجمة عن التغيرات المناخية.

● *قشرة الليمون الحامض*

خذوا ليمونة حامضة كبيرة الحجم، غير معالجة بالمواد الكيمياوية، وقشروها بغية استعمال قشرتها لمعالجة أوجاع الرأس بطريقتين:

- اثنوا القشرة بين أصبعين حتى يصبح سطحها الخارجي مشدوداً ثم افركوا بها الصدغين لتتغلغل الخلاصة التي تحتوي عليها في البشرة.
- انزعوا القشرة الرقيقة البيضاء التي تغطي الجهة الداخلية للقشرة، ثم ضعوا هذه الأخيرة على الصدغين (الجهة الداخلية منها على البشرة): قد تشعرون في بادئ الأمر بإحساس خفيف بالحريق غير أن وجع الرأس سرعان ما يتلاشى.

ضعوا مكعبات من الثلج في كيس صغير من الكتان واجرشوها أو ضعوا لفافات من الجل في الثلاجة حتى تتجمد (تجدونها في الصيدليات) ثم أحيطوا بها العنق. فقد أظهرت الدراسة التي نشرتها مجلة Postgraduate Medecine أن هاتين الوصفتين أثبتتا فعاليتهما في التخفيف من الأوجاع في 70٪ من الحالات تقريباً.

● ***مزيج زيت الليمون الحامض لمعالجة الشقيقة***

خذوا 100 ملل من زيت جوجوبا. وأضيفوا إليه 20 قطرة من زيت الليمون الحامض (راجعوا ص 134) و10 قطرات من كل من زيت البابونج Camomille، والخزامى Lavande والنعناع، و6 قطرات من زيت إكليل الجبل Romarin. خذوا بضع قطرات من هذا المزيج ومسّدوا به الصدغين والرقبة حتى يتغلغل في البشرة.

وسائل أخرى للتخلص من الألم

- **التدليك:** إن تدليك عضلات الرقبة مفيد جداً للتخلص من الصداع الناجم عن تقلص العضلات حول الرقبة والكتفين.
- **تمارين الاسترخاء:** أظهرت تقنيات الاسترخاء المختلفة (يوغا، التمارين الذهنية بواسطة التخيلات....) فعاليتها في التخفيف من الألم، إذ أنها تزيل التشنج وتهدئ الأوجاع.
- **الحرارة:** تبين أن تأثير الحمامات الساخنة للرقبة، يفوق إلى حد بعيد تأثير الحمامات الباردة، لدى العديد من المرضى.

الثفن (مسمار اللحم)

أسبابه وعوارضه

يقوم الإنسان، خلال حياته، بأكثر من 300 مليون خطوة، أي ما يعادل 120000 كلم تقريباً. وعلى الرغم من أهمية هذه الوظيفة (السير)، إلاّ أنّه لا يولي أهمية كبيرة لاختيار أحذية مريحة وملائمة، مما يعلل تعرض تسعة أشخاص من أصل عشرة لمشاكل في القدمين. وفي هذا الإطار، يعتبر الثفن من المشاكل الأكثر شيوعاً.

فإن كانت الأحذية ضيقة، يتصلب الجلد في المناطق المضغوطة، ليتحول إلى ثفن، فيظهر في وسط الأنسجة المتصلبة مسمار سرعان ما ينمو وينغرز في الجلد مسبباً آلاماً حادة.

غالباً ما ينمو الثفن مراراً وتكراراً في المنطقة نفسها، لذا يستحسن، بعد انتهاء العلاج أن تحموا إصبع القدم المصاب بلصقة خاصة، مدة بضعة أيام أخرى.

الليمون والحامض والثفن

● ***كمادات الليمون الحامض***

لا شيء يضاهي وصفة جدتي للتخلص من مسمار اللحم، في المرحلة الأولى من نموه.

قبل أن تخلدوا إلى النوم، ضعوا على المنطقة المتصلّبة شريحة من الليمون الحامض تتراوح سماكتها ما بين 1 ملم و5 ملم. ثم غطّوها بشريط من الشاش، واعقدوه جيداً.

ننصحكم بأن تواصلوا هذا العلاج إلى أن يختفي مسمار اللحم كلياً.

● **زيت الليمون الحامض**

للتخلص سريعاً من الثفن والجلد المتصلّب امسحوا المنطقة المصابة بزيت الليمون الحامض العطري، فإلى جانب العلاج بالكمادات، يمكنكم أن تدلكوا الثفن بقطرة أو قطرتين من زيت الليمون الحامض العطري، عدة مرات في اليوم.

ولكن احرصوا على ألا تضعوا الزيت غير المخفف بالماء على المناطق غير المصابة، واستعملوا قطنة أو عوداً مغطّى بالقطن لوضعه بدلاً من أصابعكم.

● **نصائح أخرى**

- لا تنسوا أن القدمين تكبران مع التقدم في السن، فإن كان قياس حذائكم 38، قد يزيد، مع مرور الزمن نصف قياس، أو يصبح 39.
- في سبيل تفادي خنق أصابع القدمين، ينبغي أن يكون الحذاء أكبر من القدم بحوالى 1،5 سنتم.

فضلاً عن ذلك، لا ينبغي أن تلامس أصابع القدمين الجزء العلوي من الحذاء، لتتمكن من التحرك بسهولة.

- إن الأحذية المستدقة الرأس تحصر الأصابع، مما قد يؤدي على المدى الطويل إلى تشوّه القدم، لهذا السبب، تعتبر الأحذية المستديرة الشكل من الأمام أكثر ملائمة، وننصحكم أيضاً بأن تختاروا الجلد اللين بدلاً من المواد الأخرى الصلبة.
- لا تشتروا الحذاء قبل أن تجربوه (يستحسن أن تفعلوا ذلك في آخر

النهار) في المتجر. لذا ننصحكم بأن تنتعلوه وتقوموا ببعض الخطوات لأنه من الصعب عليكم التأكد مما إذا كانت قدمكم محصورة فيه إن بقيتم جالسين.

في مطلق الأحوال، عليكم أن تجربوا الفردتين، وتتأكدوا من أنكم مرتاحين فيهما تماماً.

انتعلوا كلما استطعتم، أحذية ذات كعب مسطح، لأن الكعب العالي يزيد الضغط على مقدمة القدم والأصابع بنسبة 50٪، نظراً لوزن الجسم علماً أنّ هذا الجزء هو أكثر حساسية من منطقة الكعب.

إن تبيّن لكم أن الحذاء الذي جربتموه غير ملائم أو يضغط على القدم، فما عليكم إلا أن تستشيروا الإسكافي، فهو يستطيع أن يوسّعه أو يليّنه (عند منطقة الكعب مثلاً).

ترقق العظام

أسبابه وعوارضه

يعتبر ترقق العظام من الأمراض الأكثر شيوعاً التي تصيب العظم لدى البالغين، علماً أن معظم النساء معرّضات للإصابة به عند بلوغهنّ الستين من العمر (تدل الإحصائيات على أن امرأة من أصل ثلاث تصاب بهذا المرض).

في بادئ الأمر، تبقى عوارض هذا المرض مستترة، ولكن الأوجاع الحادة لا تلبث أن تظهر على مستوى الفقرات، ويعلن المرض عن وجوده من خلال حدبة، تعرف بحدبة الشيخوخة.

فمع التقدم في السن، يتفاقم ترقق العظام ليزيد من هشاشتها، فتبدأ بفقدان حوالى 1.5٪ من موادها سنوياً ابتداء من سن الأربعين، مما يؤدي إلى خسارتها ثلث رصيدها الإجمالي على الأقل، في غضون 30 سنة.

تعتبر المرأة أكثر عرضة للإصابة بهذا الداء، لأنها تعاني، في سن اليأس، من نقص في هرمون الاستروجين، الذي يعتبر أساسياً لبنية العظام. وفي حال كان جسمها يفتقر أيضاً إلى الكالسيوم، يظهر ترقق العظام لديها بشكل حاد، لا سيما وأن الجسم يحتاج إلى كمية كبيرة من الكالسيوم لتجديد التركيبة العظمية والحفاظ عليها، فحوالى كيلوغرام من الكالسيوم يتم تخزينه في الهيكل العظمي.

يؤدي النقص في الكالسيوم إلى نقص في المادة العظمية، وفي بعض الأحيان، ينفصل الكالسيوم عن العظام بغية ضمان عمل الوظائف الأخرى في الجسم التي تحتاجه.

بعض الأرقام حول ما تحتاجه المرأة من الكالسيوم

أثناء المؤتمر الذي عقدته مؤسسة الصحة الوطنية في Bethesad، حول الاجماع على الكمية التي يحتاجها الجسم من الكالسيوم. قدمت الأرقام المذكورة في ما يلي، والمبنية على دراسات معمقة، بغية تحديد حاجات المرأة اليومية من الكالسيوم.

- لغاية 24 سنة: من 1200 إلى 1500 ملغ
- ما بين 25 و50 سنة: 1000 ملغ
- دون الـ 65: 1500 ملغ
- المرأة الحامل أو المرضع: من 1200 إلى 1500 ملغ.
- امرأة في سن الأمان (بعد انقطاع الحيض نهائياً) تأخذ علاجاً هرمونياً بديلاً: 1000 ملغ.
- امرأة في سن الأمان لا تأخذ علاجاً هرمونياً بديلاً: 1500 ملغ.

● *الوقاية من ترقق العظام*

يعتبر الكالسيوم عنصراً أساسياً لتجديد بنية العظام. لذا يجدر بكم الإكثار من الأطعمة الغنية به (ألبان وأجبان، وأسماك، وخضار، خضار عشبية طازجة، وملح بحري).

في المقابل، ننصحكم بألا تكثروا من استهلاك الأطعمة الغنية بالفوسفات

ينبغي على كل شخص يعاني من ترقق العظام أن يمارس تمارين رياضية خاصة بالعمود الفقري.

علاوة على ذلك، عليه أن يتجنب حمل الأشياء الثقيلة، ويحرص على إبقاء عنقه

والحمض الحماضي acide oxalique (لحوم، مشروبات الكولا، سبانخ، راوند، وبندورة) التي تميق عملية امتصاص الكالسيوم في الأمعاء.

= وظهره مستقيمين خلال العمل، ويختار فراشاً صلباً ومطاطياً في آن معاً.

◆ خففوا التدخين لأن التبغ يلحق أضراراً بالهيكل المظمي.

◆ واظبوا على ممارسة الرياضة. فالقيام بتمارين منتظمة تجعلكم تبذلون جهداً وتقوي قدرتكم على التحمّل كالجمباز مثلاً، يساعد على تجديد تركيبة العظام.

الليمون الحامض وترقق العظام

● ***الطبخ بالليمون الحامض***

يمكنكم الحصول على جرعات إضافية من الكالسيوم إن استعملتم الليمون الحامض في أطباقكم.

فعلى سبيل المثال، يمكنكم أن تتبلوا السلطات بخل الليمون الحامض (راجعوا ص 136).

● ***الليمون الحامض وعصيره***

يعزز حمض السيتريك acide citrique امتصاص الكالسيوم واستعماله في الجسم، فيساهم بالتالي في الوقاية من ترقق العظام.

يحتوي خل الليمون الحامض على الكالسيوم وحمض السيتريك، أي المادة اللازمة لتجديد العظام وتلك التي تؤمن تثبيت الكالسيوم في العظام في آن معاً.

اشربوا كل يوم، قبل تناول طعام الفطور، كوباً من الماء الساخن الممزوج بعصير ليمونة حامضة طازج، وملعقة كبيرة من خل الليمون الحامض، وإن اضفتم إلى المزيج ملعقة كبيرة من العسل، زادت نسبة الكالسيوم الطبيعي فيه.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يتحملون الألبان والأجبان (سواء بسبب نقص أنزيم اللاكتاز* لديهم أو بسبب حساسية على هذا النوع من الغذاء)، ننصحكم بأن تتناولوا، مع كل وجبة، عصير ليمونة حامضة لأنه يؤمن لكم الكالسيوم اللازم.

التهاب اللثة

أسبابه وعوارضه

إن اصطبغت لثتكم بلون أحمر داكن، وظهرت هالات حمراء في المنطقة التي تلتقي فيها اللثة بالأسنان البيضاء، يمكنكم القول إنها العلامات الأولى لالتهاب الفك التي تترافق في مرحلة متقدمة، مع أوجاع أو نزف حاد عند تنظيف الأسنان.

فبعد تناول الطعام، يبقى جزء من السكريات عالقاً بين الأسنان، مما يتيح للبكتيريا الفرصة لتتكاثر في هذا الحقل الملائم لها، مشكّلة، بالتالي، غشاء جرثومياً على سطح الأسنان.

في بادئ الأمر تكون هذه المواد المتراكمة مائعة، ولكن بعد مرور بضعة

* اللاكتاز Lactase: أنزيم يحلل اللاكتوز إلى غلوكوز وغالاكتوز.

أيام، تتحول، تحت تأثير مواد ينقلها اللعاب، إلى قلح Plaque.

من جهتها، تبدأ اللثة بالانتفاخ، وتنفصل عن السن، فتستغل البكتيريا المسؤولة عن التهاب اللثة Pacadontose الفرصة لتتغلغل داخل هذه الفجوة، في اللثة، مما يساهم في انتشار الالتهاب على نطاق واسع وتتقلص اللثة شيئاً فشيئاً.

في المرحلة النهائية، تتقلص اللثة إلى حد كبير حتى تعجز عن القبض علىَ الأسنان فتبدأ هذه الأخيرة بالتحرك مهددة بالوقوع.

الليمون الحامض والتهاب اللثة

● ***غسول للفم***

اعصروا ليمونة حامضة وامزجوا عصيرها بكوب من الماء الفاتر، ثم خذوا جرعات صغيرة من المزيج وتمضمضوا بها جيداً، مدة دقيقة على الأقل، من دون أن تنسوا أدنى فجوة في الفم.

يتحلى عصير الليمون الحامض بقدرته على قتل البكتيريا بينما يزيل الحمض الموجود فيه الغشاء الجرثومي ويقوي اللثة.

أثبتت الأبحاث التي قامت بها شركة ألمانية تعنى بمشاكل اللثة أن أكثر من 90٪ من الألمان يعانون من التهاب اللثة.

ننصحكم بأن تتمضمضوا بهذا المزيج بعد تنظيف أسنانكم، لأن معجون الأسنان يمنح الميناء حجاباً واقياً يقي من حمض السيتريك، الموجود في الليمون الحامض.

لسع الحشرات

أسبابه وعوارضه

مع عودة فصل الصيف، يحمل الحرّ معه هموماً مختلفة، منها البعوض والبق المتعطشة للدماء، إذ أن لسعتها غالباً ما تكون مزعجة وتبقى مؤلمة لبضعة أيام، تثير الحكاك وتترك البشرة حمراء اللون.

فعندما تلسع، تُدخل هذه الحشرات في الجسم أجساماً غريبة أو مواد كيميائية تسبب التهاباً بسيطاً، يملّل ظهور هذه العوارض. والجدير ذكره أن لسعة النحلة أو الزنبور مؤلمة أكثر لأنّ السمّ يحقن مباشرة في الجسم بواسطة الإبرة.

اطردوا الحشرات المزعجة بواسطة شموع معطرة بزيت الليمون الحامض متوفرة في الأسواق، كما يمكن أن تعدوها بأنفسكم وتضعوها داخل المنزل أو على الشرفات:
ذوبوا بقايا الشموع وأضيفوا إليها بضع قطرات من زيت الليمون الحامض.
اسكبوا السائل في آنية فخارية صغيرة (كالتي تستعمل لشتل الأزهارَ مثلاً) واغرزوا في وسطها فتيلاً.

الليمون الحامض ولسع الحشرات

● *إسعافات أولية بزيت الليمون الحامض وغله*

إن بقيت إبرة الحشرة التي لسعتكم في الجلد، انتزعوها بواسطة ملقط الشعر، ثم امزجوا قطرة أو قطرتين من زيت الليمون الحامض بملعقة صغيرة من العسل ودلّكوا المنطقة المحيطة باللسعة بهذا المزيج، فذلك يساهم في التخفيف من حدة الالتهاب.

أضيفوا بضع قطرات من خل الليمون الحامض إلى كوب من الماء، وبللوا منديلاً بالمزيج ثم ضعوه على المنطقة المصابة.

- *مبيدات للحشرات من الليمون الحامض*

لتعطير الأجواء برائحة منعشة ولطيفة، وطرد الذباب والحشرات الأخرى، في آن معاً، أضيفوا إلى 1/4 ليتر من الماء 20 قطرة من زيت الليمون الحامض، ثم رشوا المزيج في المكان.

يمكنكم أيضاً أن تبللوا قرصاً من القطن بهذا المعطر وتضعوها ليلاً قرب سريركم، أو تضغطوا بواسطة شريحة من قشرة الليمون الحامض على بشرتكم بغية استخراج الزيت منها.

تجذب الروائح الكريهة الحشرات لا سيما رائحة العرق، ولكنها تحب أيضاً رائحة العطور وكريمات الشمس ومثبت الشعر وروائح الطبخ. يستحسن أن يتفادى الأشخاص الشديدو الحساسية على لسع الحشرات ارتداء الملابس الواسعة جداً أو تلك الصارخة الألوان، كما عليهم أن يتجنبوا أيضاً المشي حفاة على العشب أو على الرمل.

وفي سبيل الاستمتاع بجلسة هادئة لا سيما في الحديقة أو على الشرفة، رشوا عطراً ليموني الرائحة على الأجزاء الظاهرة من جسمكم بغية إبعاد الحشرات عنها. لإعداد هذا العطر امزجوا 10 قطرات من زيت الليمون الحامض بـ 50 ملل من زيت دوار الشمس أو زيت القمح، ثم افركوا البشرة بهذا المزيج.

حذار من ظهور هذه العوارض!

اتصلوا بالطبيب فور ظهور العوارض التي سنذكرها في ما يلي، لا سيما عقب لسعة نحلة أو زنبور، فقد تدل هذه العوارض على ردة فعل تحسسية شديدة قد تسبب في بعض الحالات، عطباً أو الموت اختناقاً إن لم تعالج كما ينبغي:

- **لهاث وضيق في النفس**
- **خور في الجسم ودوار**
- **أوجاع في الرأس، وخدر في الوجه**
- **انتفاخ في الحنجرة وتورم داخل الفم**
- **اختلاج القلب واحساس شديد بالضعف**
- **غثيان وتقيؤ**
- **تعرق**

من ناحية المبدأ، من الضروري أن تستشيروا الطبيب إذا كان المصاب بلسع الحشرات طفلاً صغيراً.

داء المفاصل (روماتيزم)

أسبابه وعوارضه

على الرغم من أن داء المفاصل يعد من الأمراض الأكثر شيوعاً، إلاّ أنّه لا يسعنا القول بأنه مرض بحد ذاته، بل هو مجرد تعبير قديم شامل، يختبئ خلفه حوالى 400 داء، يجمعها رابط واحد مشترك، وهو أنها

تنطلق إحدى النظريات المتعلقة بشرح كيفية ظهور داء المفاصل من مبدأ مفاده أن سبب ظهور هذا المرض هو ارتفاع معدل الأحماض في الجسم ارتفاعاً ملحوظاً Suracidité.

تصيب أعضاء الحركة وتولد أوجاعاً تحدّ أحياناً من قدرة المريض على الحركة.

> وهذا يعني أن تطور المرض وتفاقم حدة الأوجاع مرده إلى وجود كميات كبيرة من الأحماض في المفاصل والغضاريف والعضلات والأوتار والأعصاب...

● ***الأنواع الأكثر شيوعاً من داء المفاصل***

◆ **داء المفاصل الانحلالي**

إذا تعرض جزء من المفاصل للضغط، ظهرت عليه علامات التلف بشكل جلي (يحصل هذا في إطار بعض المهن). هذا النوع من داء المفاصل يصيب 80٪ من الأشخاص الذين تخطوا سن الستين (مثلاً: الاعتلال المفصلي arthrose articulaire، تلف الأقراص الغضروفية بين فقرات العمود الفقري disques).

◆ **داء المفاصل الالتهابي**

عقب ظهور خلل في جهاز المناعة، تبدأ خلايا الدفاع بمهاجمة الجسم الذي من المفترض بها حمايته (مرض ذاتي المناعة)، مستهدفة الغشاء الداخلي للمفاصل، مسببة بالتالي التهابات. وعلى المدى الطويل، تصبح الأنسجة شديدة الحساسية وتتلف.

يشمل هذا النوع من داء المفاصل أنواعاً مختلفة من التهاب المفاصل arthrite، التي تصيب مفصلاً واحداً أو تلك التي تصيب عدة مفاصل في آن معاً Polyarthrite وتكون مزمنة.

◆ **داء المفاصل خارج المفصل**

لا يصيب، الداء، هنا، المفاصل، بل الأجزاء الطرية، كالعضلات، والأغشية والأوتار، والأعصاب، والرباطات المفصلية، أو الأنسجة

الواقعة تحت الجلد. فإن كانت بعض هذه الأجزاء تعمل بشكل مستمر ومضني، وذلك على حساب الأجزاء الأخرى، يؤدي ذلك إلى تشنجات وتقلصات، تصبح مع الوقت مزمنة.
مثال على ذلك: إصابة لاعبي كرة المضرب بهذه المشاكل على مستوى المرفق Tennis-elbow.

داء المفاصل والليمون الحامض

● ***تدليك بزيت الليمون الحامض***

دلّك الأجزاء المصابة في الجسم، عدة مرات في اليوم، ببضع قطرات من زيت الليمون الحامض، ممزوجة بملعقة كبيرة من زيت جوجوبا. يتميز هذا المزيج بقدرته على الحد من الالتهاب، والتخلص من التشنجات، فضلاً عن التخفيف من الأوجاع.

● ***شراب ساخن بالليمون الحامض***

تُعرف ملكة المروج Reine des prés بغناها بالأجسام المركبة من حمض الساليسليك (ملح الحمض الصفصافي مثلاً) والدباغ والسبيريوزيد (أحد أنواع الفلافونويد). وتعتبر هذه المواد، مجتمعة، فعالة للغاية في مقاومة داء المفاصل. انقعوا ملعقتين صغيرتين من لحية التيس، في ربع ليتر من الماء المغلي مدة 10 دقائق. صفّوا النقيع، ودعوه يبرد قليلاً، ثم أضيفوا إلى كل كوب منه عصير ليمونة حامضة طازج.

عند الإصابة بداء المفاصل الالتهابي، تجنبوا اتباع العلاج بالحرارة (حمامات جزئية أو كاملة) من دون وصفة طبية، إذ قد تزيد الحرارة أحياناً من حدة الالتهابات الخطيرة.

اشربوا يومياً كوبين من هذا النقيع، أو ثلاثة في حال اصبتم بنوبة ألم حادة.

● *إبطال مفعول الأحماض بفضل عصير الليمون الحامض*

صحيح أن الليمون الحامض شديد الحموضة، ولكنه يتحوّل عند دخوله إلى الجسم إلى مادة قلوية، فيقاوم بالتالي، بطريقة طبيعية للغاية، فائض الأحماض، الذي يعد مسؤولاً عن داء المفاصل.

اشربوا 3 مرات في اليوم عصير ليمونة حامضة طازج، ممزوجاً بكوب من الماء الفاتر. ويمكنكم أن تضاعفوا الكمية (ثلاث مرات في اليوم، عصير ليمونتين حامضتين) إن أصبتم بأوجاع حادة.

حمامات مهدئة بالليمون الحامض

تتميز الحمامات بزيت الليمون الحامض بمفعولها المضاد للالتهابات، فهي تخفف من الألم، وتساعد على الاسترخاء، كما تمنح البشرة رائحة منعشة ولذيذة.

- **املأوا المغطس بمياه ساخنة تراوح حرارتها ما بين 38 و40 درجة مئوية، وأضيفوا إليها 15 قطرة من زيت الليمون الحامض، ثم استرخوا في المغطس مدة 20 دقيقة.**
- **امزجوا 10 قطرات من زيت الليمون الحامض، و5 قطرات من كل من زيت صنوبر الجبل Pin de montagne وإكليل الجبل romarin وثمرة العرعر genièvre. أضيفوا القليل من الكريما الطازجة أو العسل وحركوا المزيج جيداً، ثم اسكبوه في مياه الاستحمام.**

الزكام

أسبابه وعوارضه

لا يعد الزكام الذي ينجم عن فيروسات تصيب الأنف، خطيراً، مثل الانفلونزا «الفعلية» لأنه يزول تلقائياً في غضون أسبوعين، كحد وسطي، غير أن ذلك لا ينفي حقيقة أنه مزعج، إذ تهاجم الفيروسات الأغشية المخاطية في المجاري التنفسية. وتبذل قصارى جهدها لتتمكن منها، فتظهر عندئذ عوارض عدة منها ارتفاع في الحرارة، وأوجاع حادة في الرأس، ووجع وتيبّس في الجسم، وتهيج في الحنجرة، وسعال وزكام.

تشبه فيروسات الأنف حيوان القنفذ، فهي مستديرة كالكرة، تغطيها ملايين الأشواك الصغيرة ولا يتعدى حجمها 1/10000 سنتم، لذا نحتاج حوالى 1000 بليون منها لتغطية رأس إبرة.

● *الإصابة بعدوى فيروسات الأنف*

تنتقل فيروسات الأنف في الهواء، بواسطة قطرات صغيرة تحمل العدوى، ويمكنها أن تعيش على مقبض الباب أو أزرار الهاتف أو قلم الحبر وتستغل المصافحة البسيطة لتنتقل خفية من شخص إلى آخر.

وإن تمكن أحد الفيروسات من بلوغ الأغشية المخاطية في المجاري التنفسية، لا يتوانى عن مهاجمة إحدى الخلايا فيها وثقبها بواسطة أشواكه.

لا يستطيع جهاز المناعة إنتاج أجسام مضادة إلا بعد مرور سبعة أيام على العدوى، فتقوم عندئذ، هذه الأجسام بتحديد الفيروسات والقضاء عليها، لتطرحها لاحقاً، عبر الإفرازات المخاطية البيضاء، من الأنف أو الفم.

ومنذ اليوم الأول للعدوى، يتغلغل إلى داخلها ويستقر فيها، ثم يبدأ بإطلاق معلوماته الجنينية، التي ترغم خلية الغشاء المخاطي على صنع فيروسات جديدة، تحل محله عندما يضعف.

في اليوم التالي، ينتشر في المجاري التنفسية جيش من فيروسات الأنف المولودة حديثاً، فيبدأ جهاز المناعة عمله لصد العدو وطرده خارج الجسم، وهكذا تبدأ الأغشية بالانتفاخ وتتضاعف كمية الإفرازات المخاطية، التي تفرزها، علماً أن المرض لا يتخطى، في هذه المرحلة، درجة الزكام.

غير أن الفيروسات تستمر في شنّ هجماتها وتنقض على خلايا أخرى لتأمين امدادات لها، وهكذا تتقدم الفيروسات وعلى جهاز المناعة أن يلحق بها ليسيطر عليها.

ومع ازدياد عدد الخلايا الميتة، يرتفع عدد الفيروسات التي تطلقها، في هذه المرحلة يبدأ سعال، وترتفع الحرارة، ولا يلبث الزكام البسيط أن يتحوّل إلى انفلونزا فعلية.

كيف يمكن التخلص سريعاً من السعال؟

إن ترافقت عوارض الزكام الكلاسيكية (سيلان من الأنف بحة، تهيج الحنجرة) مع سعال متكرر وحاد، اتبعوا العلاج المخصص لالتهاب الشعب الرئوية (راجعوا ص 66).

الليمون الحامض والزكام

على الرغم من الأبحاث الحديثة التي أجريت في حقل الصيدلة، لم تحقق الأدوية المقاومة لفيروسات الأنف الفعالية المطلوبة، وحده الليمون الحامض يتيح لكم الفرصة لمقاومة فيروسات الأنف بسرعة وفعالية تضاهيان سرعة وفعالية الأدوية الطبية، فهو علاج طبيعي تماماً، لا يرهق الجسم بمواد كيميائية لا فائدة ترجى منها.

عند الإصابة بالزكام، يمكنكم الإفادة من خصائص الليمون الحامض العلاجية من خلال:

- استعماله داخلياً، للحفاظ على دفاعات الجسم الطبيعية عبر تزويدها بجرعة إضافية من الفيتامين C تساعدها على إنجاز عملها.
- استعماله خارجياً، لمقاومة الفيروسات على سطح الأغشية المخاطية في الأنف والحنجرة، بفضل مفعوله المضاد للفيروسات.

● ***علاج بالليمون الحامض لتعزيز الدفاعات الطبيعية***

مع ظهور عوارض الزكام الأولى (تهيج الحنجرة، سيلان الأنف) ينبغي عليكم أن تزودوا جسمكم بجرعة إضافية من الفيتامين C، بفضل علاج الليمون الحامض، الذي يعزز دفاعاتكم الطبيعية ويحول دون استمرار الفيروسات بالتكاثر، لذا ننصحكم بأن تعصروا كل ساعتين ليمونة حامضة وتضيفوا عصيرها إلى كوب من الماء الفاتر وتشربوه. أما إن كنتم تبغون الحصول على نتيجة أفضل، فما عليكم سوى أن تضيفوا إلى المزيج، ملعقة كبيرة من خل الليمون الحامض مرتين في اليوم.

ولا تترددوا أيضاً بإضافة ملعقة من العسل، إن وجدتم طعم المزيج شديد الحموضة.

● ***تمضمضوا بعصير الليمون الحامض للتخلص من آلام الحنجرة***

أضيفوا إلى ربع ليتر من الماء الفاتر عصير ليمونة حامضة طازج وملعقة صغيرة من الملح ثم تمضمضوا بهذا المزيج، 3 مرات في اليوم، مدة دقيقة على الأقل في كل مرة، حتى يزول الإحساس بالحريق بسرعة.

◆ **بونبون بالليمون الحامض لمقاومة السعال**

افركوا بضعة مكعبات صغيرة من السكر بقشرة ليمونة حامضة غير معالجة بالمواد الكيميائية، حتى تمتص الزيت العطري الموجود فيها، ثم قوموا بمصها على مدار ساعات النهار.

● ***عصير الليمون الحامض لفتح الأنف***

يقضي عصير الليمون الحامض المستعمل لتصريف الإفرازات المخاطية من الأنف، على فيروسات الزكام، ويؤمن للأغشية المخاطية المعادن الضرورية لها كما يحافظ على رطوبتها الطبيعية، فهو يفتح المنخارين ويساعدكم على التنفس بسهولة.

يعود غسيل الأنف إلى وقت لم تكن قد ظهرت فيه بعد القطارات والبخاخات. ولكن الأبحاث التي أجريت مؤخراً أظهرت أن استعمال هذه المواد الدوائية بشكل مستمر ومتكرر قد يلحق ضرراً بأغشية الأنف المخاطية، فكانت النتيجة أن ظاهرة غسيل الأنف بالطريقة الكلاسيكية (أي بالحامض والماء والملح) عادت لتنتشر، لا سيما وأنها لا تخلق آثاراً جانبية سيئة، حتى وإن اتبعت عدة مرات في اليوم وخلال فترة طويلة.

أضيفوا إلى كوب من الماء الفاتر ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج ورشة من الملح ثم قرّبوا الكوب من أحد المنخارين بينما تسدون الثاني بإصبعكم. واستنشقوا الماء المملح منه. انتظروا بضع دقائق قبل أن تنظّفوا الأنف لتصريف السائل منه.

في بادئ الأمر، سينتابكم شعور مزعج (إحساس بالوخز) غير أنّه سرعان ما يزول لتعودوا وتشعروا بعدئذٍ بتحسن ملحوظ ولا تنسوا أن تكرروا العملية نفسها لتصريف النخامة من المنخر الثاني.

● ***كمادات الليمون الحامض للتخلص من الحرارة المرتفعة***

لا شكّ أن ضمادات الربلتين فعالة للغاية لخفض الحرارة المرتفعة. غير أنه يمكن تعزيز فعاليتها بفضل زيت الليمون الحامض.

ضعوا في نصف ليتر من الماء البارد 8 قطرات من زيت الليمون الحامض وأضيفوا ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وحركوا المزيج جيداً.

خذوا قطعة من القماش وبللوها بالمزيج ثم اعصروها جيداً ولفوا بها الربلة (أسفل الركبة) وغطوها بمنشفتين صغيرتين حتى تصبح الضمادة سميكة.

اتركوها مدة 5 دقائق ثم انزعوها.

كرروا العملية نفسها ثلاث مرات في اليوم، على الربلتين، إلى أن تنخفض الحرارة.

رشح الربيع

أسبابه وعوارضه

يندرج ثلث حالات الحساسية ضمن إطار رشح الربيع، ففي فصل الربيع، وبداية فصل الصيف، عندما تغطي الأزهار الأشجار والأعشاب، تظهر بعض العوارض الخاصة، كسيلان الأنف والإحساس بالحريق، والحكاك في العينين، في هذا الإطار، يلعب لقاح الأزهار دور العنصر المسبب، إذ أنه يتألف من جزيئات مسببة للحساسية، يفترض أن تكون غير مؤذية على الإطلاق، لكنها تلاقي ردة فعل مناعية داخل الجسم، بسبب سوء تقييم جهاز المناعة لها، مما يؤدي إلى ارتفاع ملحوظ في إنتاج الأجسام المضادة.

خلال هذا الصراع يبدأ الهيستامين بالتدفق بكميات كبيرة مولداً العوارض المذكورة آنفاً.

الليمون الحامض ورشح الربيع

صحيح أن مادة الكيرستيرين موجودة في أجزاء الليمون الحامض كافة، غير أن

يعاني الكثير من الأشخاص الشديدي الحساسية خلال فترة انتشار رشح الربيع، من خشونة البشرة عند المرفقين. اليكم طريقة بسيطة للتخلص من هذه الخشونة: اقطعوا ليمونة حامضة إلى نصفين واعصروها عصرة واحدة بواسطة العصارة اليدوية، إلى أن تصبح مجوفة قليلا، ضعوها على المرفق، على شكل قبعة صغيرة، مدة 10 دقائق. يستحسن أن تكرروا هذه العملية، بشكل مستمر، حتى تستعيد البشرة نعومتها.

القشرة الرقيقة البيضاء التي تفصل القشرة الخارجية عن اللب، تحتوي على النسبة الأكبر منها، فبفضلها، تتم عملية إنتاج الكيرستين الذي يتميز بخصائصه المضادة للهيستامين إذ يحدّ من ظهور كميات جديدة منها كما يوقف مفعول الكميات الموجودة في الجسم.

حتى وإن لم يساهم الكيرستين في القضاء كلياً على المشاكل الناجمة عن رشح الربيع، إلا إنه يخفف من حدتها.

● *الليمون الحامض الصرف*

قبل ثلاثة أسابيع من بدء الفترة التي تعانون فيها من رشح الربيع، باشروا باتباع علاج وقائي، يقضي بتناول ليمونتين حامضتين، تقشرونهما من دون أن تنزعوا القشرة البيضاء الرقيقة.

وفي حال لم تتخلصوا من الرشح، ضاعفوا الكمية أو أضيفوا إلى الليمون الحامض ملعقة أو ملعقتين من العسل الذي يتميز بخصائصه المضادة للحساسية، ويساهم في التخفيف من حموضة الثمرة، نظراً لغناه بالسكر.

الرعاف (نزيف الأنف)

أسبابه وعوارضه

إن سبب الرعاف، الذي لا يعتبر، عامة، من الأمراض الخطيرة، هو جروح طفيفة في الأوعية الشعرية المتمركزة في أعلى الأنف، ناتجة عن ضربة على الأنف، أو عن العطس أو التمخط بشكل عنيف.

في سبيل التخلص من الرعاف، اضغطوا بشدة على المنخارين سريعاً، بواسطة الإبهام والسبابة، وتنفسوا من الفم.

● *حذار من الرعاف المتكرر*

إن كان الدم يسيل غالباً من أنفكم، استشيروا الطبيب على الفور، لأنه وحده قادر على تحديد سبب ذلك (ارتفاع ضغط الدم، مرض في الدم، مشكلة في الكبد، ورم، مرض في الأوعية).

الليمون الحامض والرعاف

بللوا عوداً قطنياً بعصير الليمون الحامض الطازج، وامسحوا به داخل المنخر. مع الحرص أن تحنوا رأسكم قليلاً إلى الأمام حتى لا يسيل الدم في البلعوم. وإلى جانب ذلك، يمكنكم أن تضعوا كمادات باردة على الجبين والعنق.

يتميز الليمون الحامض بخصائصه القابضة، فعندما يمس الأوعية المجروحة، تنقبض هذه الأخيرة على الفور، فيندمل الجرح ويتوقف النزيف.

الليمون الحامض يوقف النزيف

علاوة على سيلان الدم من الأنف استعملوا الليمون الحامض لمداواة الجروح والخدوش السطحية.

كلّ ما عليكم فعله هو أن تضعوا بضع قطرات من عصير الليمون الحامض على الجرح، وستلاحظون أن خصائصه المعقّمة والقاطعة للنزيف ستظهر على الفور.

الدوالي

أسبابها وعوارضها

يعاني رجل من أصل أربعة وامرأة من أصل اثنتين من الدوالي، بينما تصيب الأوجاع الناجمة عنها، على اختلاف درجاتها، لا سيما الوخز، وثقل الرجلين أو انتفاخهما، وتشنج الربلتين ليلاً، والإحساس بالخدر سواء عند الجلوس أو الاستلقاء، شخصاً راشداً من أصل تسمة.

سبب الدوالي هو سوء ارتداد الدم نحو القلب، وهي تظهر عند توقف هذه الآلية عن العمل، فتصاب الصمامات في مكان واحد أو أكثر بالخلل، وتصبح عاجزة عن الإقفال، فيحتقن بالتالي الدم، ويبقى في الرجلين، بينما تبدأ الأوعية بالانتفاخ.

من الناحية الخارجية، يظهر ذلك على شكل حبال زرقاء غليظة على الجلد.

علاوة على شكلها المزعج، قد تولد الدوالي المتفاقمة مشاكل خطيرة، منها احتباس الماء في القدمين (استسقاء) وتقرّحات من الصعب علاجها أو التهاب في الأوردة.

لطالما ساد الاعتقاد بأن العدة الوردية تنبئ بظهور الدوالي الوشيك من دون إعطاء أدلة تثبت ذلك غير أن القاسم المشترك بينهما هو أن الأشخاص الذين يعانون منهما، عرضة لأن تصاب أنسجتهم بالضعف والترهل.

● *أنواع الدوالي الثلاثة*

يميز أطباء الأوردة بين ثلاثة أنواع من الدوالي التي قد تظهر على الأطراف السفلية.

- يولد الخلل عند نقطة الالتقاء الأساسية

في منطقة الأربية، (خلف الركبة) حيث يتجمع الدم المتدفق من عروق القدمين قبل أن يرتد نحو القلب مروراً بالوريد الحوضي.

عندما تصاب الشرايين بتلف ما، قد يعود الدم ثانية إلى عروق الأطراف السفلية مسبباً احتقاناً فيها.

- تظهر الدوالي في شرايين الفخذين أو الرجلين حين ينحبس الدم فيها بدءً من الشريان الأساسي المرتبط بها.
- تصيب الدوالي أيضاً الشرايين الصغيرة التي تؤمن رابطاً عرضياً بين العروق السطحية وتلك الأكثر عمقاً. غير أنها تثير بصورة عامة مشاكل خطيرة.

● *عوامل الخطر*

- الاستعداد الوراثي: يلعب الاستعداد الوراثي في أكثر من 80٪ من الحالات، دوراً لا يستهان به في ظهور الدوالي، مع العلم أن عوامل أخرى مختلفة تدخل في الحسبان، فكلما تضافرت هذه العوامل، تضاعف خطر الإصابة بالدوالي.
- الحمل: تؤدي التغيرات الهرمونية التي يتعرض لها جسم المرأة الحامل إلى ارتخاء في الأنسجة يرافقه ضغط شديد على الأوردة المؤدية إلى الرحم، غير أن الدوالي الناجمة عن الحمل، تزول في معظم الأحيان، تلقائياً بعد الولادة.
- حبوب منع الحمل: تثير هذه الحبوب في

لما كانت جدران العروق تتألف من أنسجة خاصة تربط العناصر في ما بينها، تعاني امرأة حامل من أصل ثلاث، من مشاكل في العروق خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى.

الجسم، حالة أشبه بالحمل المستمر. فيتفاعل جسم المرأة معها من خلال إفراز الهرمونات التي تضعف الأنسجة، وذلك على غرار ما يحصل في حالات الحمل الفعلية.

- عدم ممارسة التمارين الرياضية: تظهر الدوالي لدى الأشخاص الذين يقفون لساعات طويلة خلال ممارسة عملهم، من دون أن يمارسوا في المقابل، تمارين رياضية. فتلجأ عندها الشرايين كلها في الجسم إلى الضغط على أوردة الأعضاء السفلية.

وإذا لم تقابل هذا الضغط حركات الضخ اللازمة التي تقوم بها العضلات تصبح الشرايين متوسّعة وتفقد بالتالي الصمامات قدرتها على حجز السوائل. وتنتفخ الأوردة لتظهر بمدئذٍ الدوالي.

تجدر الإشارة إلى أن الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية ليس مفيداً أيضاً، إذ يعاني لاعبو كرة القدم أو الراقصات من الدوالي هم أيضاً.

الليمون الحامض والدوالي

عند الإصابة بالدوالي، يمكنكم أن تتبعوا أيضاً العلاجات المخصصة للمدّة الوردية. أثناء التدليك بزيت الليمون الحامض، احرصوا على الصعود ببطء على طول الدوالي، أي بدءً من أسفل القدم باتجاه القلب. تتوفر أيضاً علاجات أخرى مرتكزة على الليمون الحامض، أثبتت فعاليتها في شدّ الشرايين والمساهمة بالتالي في الوقاية من الدوالي ومعالجتها.

● تدليك بزيت الليمون الحامض

خذوا 50 ملل من زيت الحنطة السوداء (قمح روسي) وأضيفوا إليها 6 قطرات من زيت الليمون الحامض وقطرتين من كل من زيت السرو Cyprès وزيت العرعر Genièvre. مسّدوا يومياً القدمين بهذا المزيج، من الأسفل إلى الأعلى باتجاه القلب.

● كمادات بزيت الليمون الحامض

خذوا ربع ليتر من الماء الساخن وأضيفوا إليه 5 قطرات من زيت الليمون الحامض، ممزوجة بملعقة طعام من الكريما الطازجة.

بللوا قطعة قماش بهذا المزيج ولفوها حول القدم، على الأجزاء المصابة بالدوالي، واتركوها مدة 15 دقيقة على الأقل، مع الحرص على إبقاء القدم مرفوعة.

للحصول على نتيجة مرضية، تنصحكم باتباع هذا العلاج يومياً.

● حمام القدمين بزيت الليمون الحامض

امزجوا ملعقة كبيرة من العسل و6 قطرات من زيت الليمون الحامض، وقطرتين من كل من زيت السرو Cyprès وزيت العرعر Genièvre وزيت اكليل الجبل Romarin.

يساعد حمام زيت الليمون الحامض المجدد للخلايا، على مقاومة الإحساس بالثقل في الرجلين والدوالي

املأوا وعاءً عميقاً بالماء (تتراوح حرارته بين 30 و32 درجة مئوية) وأضيفوا إليه المزيج وحركوه جيداً، ثم انقعوا رجليكم فيه مدة 20 دقيقة.

العدة الوردية

أسبابها وعوارضها

إن امرأة من أصل اثنتين، تخطت سن العشرين، تعاني من العدّة الوردية، التي هي عبارة عن مجموعة من الأوعية الصغيرة المتفجرة تحت الجلد، مع العلم أنها تصيب الرجال أيضاً، ولكن بنسبة أقل.

تعتبر العدّة الوردية مشكلة جمالية أكثر منها صحية، فهي غير مؤذية إطلاقاً، ومردها إلى توسع الأوعية على سطح الأدمة (الطبقة الوسطى من الجلد) وهو توسّع يؤدي إلى ظهور خطوط صغيرة رفيعة زرقاء، أشبه بالشعيرات، لا سيما على الخدين والأنف، والفخذين والرجلين.

يمكن استعمال زيت الليمون الحامض وزيت السرو في الحمامات الجزئية (عندما تكون الرجلان وحدهما مصابتين بالعدة الوردية) ولكن بكميات أقل.

لم يتم الكشف بعد عن العوامل المسببة للعدة الوردية، ويعتقد أن العوامل الوراثية تدخل أيضاً في الحسبان، إلى جانب التعرض المستمرّ لأشعة الشمس، وتناول حبوب منع الحمل.

العدة الوردية والليمون الحامض

● ***تدليك بزيت الليمون الحامض***

ينشط زيت الليمون الحامض الشرايين ويقوي جدران العروق.

خذوا بضع قطرات من زيت الليمون الحامض وامزجوها بملعقة كبيرة

من كل من زيت الجوجوبا وزيت الأفوكادو وزيت اللوز.
مسّدوا المناطق المصابة بهذا المزيج مرتين أو ثلاثة في اليوم.

● *حمام مجدد للخلايا بزيت الليمون الحامض*

املأوا المغطس بالماء (من 30 إلى 34 درجة مئوية) وأضيفوا 8 قطرات من زيت الليمون الحامض و4 قطرات من زيت السرو cyprès الممزوجة بملعقة كبيرة من العسل السائل أو الكريما.

استرخوا في الماء من 10 إلى 20 دقيقة، مع الحرص على عدم فرك جسمكم بالمنشفة عند الخروج من الماء، بل اكتفوا بالتربيت عليه بنعومة. حذار من أن تتخطى حرارة المياه 34 درجة مئوية، لأن الماء الساخن يساهم في توسيع العروق أكثر.

الليمون الحامض للعناية بالجمال

يحتوي الليمون الحامض على عدد من المواد المغذية والمجددة لخلايا البشرة. لا نجعل منه علاجاً مستحباً فحسب، بل مستحضراً تجميلياً طبيعياً وغنياً في آن معاً أيضاً.

اخترنا لكم، في ما يلي، وصفات بسيطة تساعدكم على الاعتناء ببشرتكم ووجهكم يوماً بعد يوم كما تساهم في التخلص من بعض المشاكل التجميلية البسيطة.

ما عليكم سوى أن تجربوها بأنفسكم لتختاروا الزيت الأكثر ملاءمة لجسمكم والقناع الأنسب لشعركم، أو زيت الاستحمام الأفضل لكم.

العناية بالبشرة

يعتبر الليمون الحامض من المنتوجات المفيدة للبشرة بشكل مدهش، فهو يستعمل كمادة أساسية لصنع الزيوت والكريمات التي تتصدى لعوامل الشيخوخة، من خلال شدّ الأنسجة، فتكسبها المزيد من القوة، وتزيل عنها الشوائب، وتجدد خلاياها بطريقة طبيعية للغاية.

يتميز زيت الجوجوبا وزيت الأفوكادو بخصائصهما المفيدة للبشرة، مما يجعل منهما ملائمين للاستعمال في مستحضرات العناية المرتكزة على الزيوت العطرية.

ولتفادي فسادهما يستحسن حفظهما في قوارير داكنة اللون، ضمن حرارة الغرفة العادية.

فضلاً عن ذلك، يترك الليمون الحامض على البشرة رائحة ليمونية عطرة. مما يملل استخدام صناعة مستحضرات التجميل الليمون الحامض، بشكل مكثف في العديد من منتوجاتها.

فللحصول على انتماش لا مثيل له، لا تترددوا بإعداد مستحضرات التجميل بأنفسكم، وأتيحوا لبشرتكم الفرصة للاستمتاع بمزايا الليمون الحامض.

زيوت للجسم والوجه

● *زيت للعناية بالبشرة الدهنية*

المكونات: 50 ملل من زيت الجوجوبا المعصور على البارد

5 قطرات من زيت الليمون الحامض

4 قطرات من زيت السرو Cyprès

طريقة الاستعمال: امزجوا المكوّنات كلها جيداً، واستعملوا هذا المزيج، صباحاً ومساء، لتدليك بشرتكم بنعومة، حتى يتغلغل فيها.

● *زيت الليمون الحامض وحشيشة الليمون*

المكونات: 250 ملل من زيت جوجوبا

250 ملل من زيت الأفوكادو

ليمونتان حامضتان

4 عروق خضراء من حشيشة الليمون /Lemon - grass

يعتبر زيت الليمون الحامض وحشيشة الليمون مثالياً لتدليك المناطق المصابة بألم القطن (أسفل الظهر) والروماتيزم والتواء المفاصل والخلع. غير أنه يستحسن في هذه الحالات استعمال الزيت الصرف، من دون إضافة زيت الأخرية.

citronelle (متوفرة لدى بائعي الخضار)

ملعقتان كبيرتان من حشيشة الليمون

المجففة (متوفرة في متاجر الأعشاب)

قارورة من الزجاج الداكن اللون

30 قطرة من زيت الأخدرية

طريقة الاستعمال: امزجوا زيت الجوجوبا وزيت الأفوكادو، وقشروا الليمونتين الحامضتين واعصروهما ثم أضيفوا قشورهما وعصيرهما إلى مزيج الزيت.

قطعوا بعدها عروق حشيشة الليمون إلى قطع تتراوح سماكتها ما بين 2 و3 سنتم وضعوها على لوح خشبي ثم خذوا أداة ثقيلة (كمدقة هرس البطاطا) ودقوها جيداً بغية استخراج عصيرها وبالتالي الزيت العطري الموجود فيها.

أضيفوا القطع المسحوقة وحشيشة الليمون المجففة إلى مزيج الزيت.

ثم ضعوا الخليط في القارورة.

قبل إقفال القارورة، ضعوها في الماء الساخن (40 إلى 50 درجة مئوية) على النار مدة 30 دقيقة.

أقفلوا بعدها القارورة واحفظوها ضمن حرارة الغرفة العادية.

يستحسن أن تتركوا المزيج ليرتاح مدة شهر على الأقل، حتى تتمكن المواد الموجودة في الليمون الحامض وحشيشة الليمون من الامتزاج بالزيت خلال هذه الفترة. لا تنسوا أن تخضوا القارورة مرة كل يومين.

بعد انقضاء 30 يوماً صفوا المزيج بواسطة قطعة من القماش المخرّم، ثم أضيفوا إليه زيت الأخدرية وحركوه جيداً.

استعملوا هذا الزيت على شكل مرهم للجسم، إذ إنه يتحلى بالقدرة على العناية بالبشرة وتجديد نضارتها.

الأقنعة

● ***قناع ضد التجاعيد***

المكونات: صفار بيضة، ملعقة طعام من زيت جوجوبا، ليمونة حامضة.

طريقة الاستعمال: امزجوا صفار البيضة وزيت الجوجوبا ثم اعصروا الليمونة الحامضة وأضيفوا عصيرها إلى المزيج.

دلكوا المناطق المتجعدة بهذا المزيج، حتى يتغلغل في البشرة، ثم دعوه على الوجه مدة 20 دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء البارد.

● ***قناع للبشرة الدهنية***

المكونات: نصف ليتر من الماء، 5 قطرات من زيت الليمون الحامض، ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة.

طريقة الاستعمال: سخنوا الماء وأضيفوا إليه زيت الليمون الحامض الممزوج بالكريما.

بللوا قطعة من القماش بالمزيج واعصروها وضعوا على البشرة مدة 15 دقيقة.

● ***قناع الليمون الحامض والجبنة البيضاء الطرية للبشرة المتعبة***

المكونات: 50 غ من الجبنة البيضاء الطرية،

لا تستعملوا ما يتبقى من مستحضرات العناية ببشرة الوجه، التي ينبغي أن تكون طازجة، فالمواد المستعملة قابلة للفساد بما في ذلك الفيتامين C، الموجود في الليمون الحامض الذي يفسد سريعاً بفعل الضوء والأوكسجين.

الخالية من الدسم.

5 قطرات من زيت الليمون الحامض

ملعقتان كبيرتان من الماء الفاتر

ملعقة كبيرة من العسل

طريقة الاستعمال: ابدأوا أولاً بمزج الزيت والجبنة، ثم أضيفوا الماء ومن ثم العسل، حركوا المزيج جيداً وضعوه على البشرة من 10 إلى 15 دقيقة ثم اغسلوه بالماء الساخن.

جففوا الوجه بنعومة، مع التربيت عليه بواسطة المنشفة.

● ***قناع بالليمون الحامض والموز للبشرة الجافة***

المكونات: موزة ناضجة

3 قطرات من زيت الليمون الحامض العطري

قدح صغير من زيت الجوجوبا

قدح صغير من زيت الأفوكادو

صفار بيضتين

ليمونتان حامضتان

طريقة الاستعمال: اهرسوا الموزة وأضيفوا إليها صفار البيض وزيت الليمون الحامض والأفوكادو والجوجوبا.

أخفقوا المزيج جيداً لتحصلوا على عجينة قابلة للدهن

ضعوا القناع على الوجه مدة 20 دقيقة ثم اغسلوه بالماء الممزوج بعصير الليمون الحامض(أضيفوا عصير الليمونتين الحامضتين إلى ليتر من الماء).

لتنظيف البشرة وانعاشها

● ***مزيج منظف بالحليب والليمون الحامض***

المكونات: ليمونة حامضة، 100 ملل من الحليب، ملعقة طعام من العسل.

طريقة الاستعمال: اعصروا الليمونة الحامضة وأضيفوا عصيرها إلى الحليب، حركوا المزيج جيداً ثم أضيفوا العسل.

بللوا قرصاً من القطن بهذا المزيج وربتوا به بلطف على البشرة. اتركوا المزيج على الوجه من 3 إلى 5 دقائق، ثم اغسلوه بالماء الصافي الساخن.

● ***ماء بالليمون الحامض لمقاومة التجاعيد***

المكونات: ليمونتان حامضتان

قدح صغير من الماء الساخن

طريقة الاستعمال: تختفي التجاعيد الصغيرة بسرعة إن خضعت بشكل مستمر لمفعول الليمون الحامض القابض.

اعصروا الليمونتين الحامضتين وأضيفوا عصيرهما إلى الماء وحركوا جيداً.

بللوا صباحاً ومساءً قطنة بهذا المزيج، وربتوا بها بلطف على التجاعيد.

● ***ماء بالعسل والليمون الحامض للبشرة الخشنة***

المكونات: ملعقة طعام من العسل

يتحلى الليمون الحامض بالقدرة على إزالة النمش، فإن مسحتموه بانتظام بزيت الليمون الحامض، سرعان ما يختفي

1/4 ليتر من الماء

ليمونة حامضة

طريقة الاستعمال: امزجوا الماء والعسل وأضيفوا عصير الليمونة الحامضة.

بللوا قطنة بالمزيج، وامسحوا بها المناطق الخشنة أو اغتسلوا بهذا المزيج إذا كانت الخشونة تطال جزءاً كبيراً من الجلد (اليدان بالكامل مثلاً).

العناية بالشعر

استفيدوا من مزايا الليمون الحامض للعناية بشعركم، فتستعيد فروة الرأس صحتها ويكتسب شعركم لمعاناً ونعومة.

● ***شامبو بالليمون الحامض للشعر الدهني***

المكونات: 5 ملاعق صغيرة من نبتة الصابونية (شرش الحلاوة)

1/2 ليتر من الماء

ليمونة حامضة

صفار بيضتين

5 قطرات من زيت الليمون الحامض

طريقة الاستعمال: دعوا عشبة الصابونية تغلي في الماء على النار ثم اتركوها منقوعة

امزجوا عصير نصف ليمونة حامضة مع ربع ليتر من الماء الفاتر واغسلوا به شعركم. هذا المزيج يضفي على شعركم لمعاناً ويزيل بقايا الشامبو. استعملوه لتدليك الشعر بعد غسله بالشامبو وتفويحه ولا تنشفوا شعركم بعد وضع هذا المزيج عليه.

مدة 10 دقائق حتى تبرد. يجب أن تنخفض درجة حرارة الماء لتبلغ حرارة جسم الإنسان (37 درجة).

اعصروا بعدئذ الليمون الحامض وأضيفوا عصيره وصفار البيض والزيت إلى الماء. ثم استعملوا المزيج لغسل شعركم: فهو لا يساهم في تنظيم إفرازات جلد الرأس الدهنية فحسب بل يضفي على شعركم رائحة ليمونية منعشة وناعمة.

● علاج *بالليمون الحامض للشعر الباهت*

المكونات: ليمونة حامضة

1/2 ليتر من الماء

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

طريقة الاستعمال: اعصروا الليمون الحامض وامزجوا عصيره بالماء وأضيفوا بعدئذ زيت الزيتون.

ضعوا المزيج على النار حتى يسخن قليلاً ثم مسدوا به الشعر ولفوه بمنشفة، وانتظروا من 30 إلى 45 دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء الصافي.

مفتح للشعر الأشقر

بفضل هذا المزيج الطبيعي للألوان بات من الممكن تفتيح لون الشعر الأشقر.

اغسلوا شعركم كالعادة ثم اتركوه بعصير ليمونتين حامضتين.

اتركوا عصير الليمون الحامض دقائق على شعركم ثم اغسلوه.

زيوت الاستحمام

إن الاستحمام بالليمون الحامض مفيد للجسم والفكر في آن معاً، فروائح الزيوت المطرية التي تنساب مع بخار الماء، تترك تأثيراً علاجياً، على الصعيدين الجسدي والنفسي، في حين أن المواد الموجودة في الليمون الحامض تُعنى بالبشرة وتجدد خلاياها.

لذا دللوا أنفسكم بحمامات معطّرة بزيت الليمون الحامض الذي تقدمه لكم الطبيعة.

● *حمام علاجي بالليمون الحامض ومصل اللبن*

المكوّنات: 8 حبات من الليمون الحامض

8 قطرات من زيت الليمون الحامض

2 ليتر من مصل اللبن

طريقة الاستعمال: اعصروا الليمون الحامض، وأضيفوا عصيره إلى المصل وحرّكوا المزيج جيداً ثم أضيفوه إلى مياه الاستحمام (حرارتها ما بين 34 و36 درجة مئوية) واسترخوا في الماء ما بين 15 إلى 20 دقيقة. واستمتعوا بعصير الليمون الحامض وخلاصته المفيدة لبشرتكم.

يحتوي المصل على العناصر الأساسية كافة الموجودة في الحليب، ولكن بصورة مركزة، وقد اشتهر منذ زمن طول بقدرته المجمّلة للبشرة. إن لم يكن متوفراً في الأسواق، استبدلوه بمخيض اللبن (ما يبقى من الحليب بعد استخراج الزبدة منه).

● *حمام بالليمون الحامض لصباح هادئ*

المكوّنات: ليمونة حامضة

ماء

ملعقة كبيرة من العسل

5 قطرات من زيت الليمون الحامض العطري

قطرتان من زيت إكليل الجبل العطري

قطرتان من زيت الأوكاليبتوس العطري

طريقة الاستعمال: عند المساء قطعوا الليمون الحامض إلى شرحات واغمروها بالماء واتركوها لترتاح طوال الليل.

عند الصباح، ضعوا شرحات الحامض في مياه الحمام وأضيفوا مزيج العسل والزيوت واسترخوا 15 دقيقة في الماء. ستشعرون بعدئذٍ وكأنكم ولدتم من جديد، وتستعدون لبدء نهاركم بمزاج حسن.

● *مزيج مجدد للخلايا، للقدمين المتعبتين*

المكونات: ليمونة حامضة

5 قطرات من زيت الليمون الحامض العطري

3 قطرات من زيت الخزامى العطري

ملعقة كبيرة من الكريما.

طريقة الاستعمال: اعصروا الليمونة الحامضة وامزجوا المكونات الأخرى جيداً.

أضيفوا المزيج إلى وعاء كبير مملوء بالمياه الساخنة، ثم ضعوا قدميكم فيه مدة 15 دقيقة.

بعد تجفيفهما، مسّدوا القدمين بعصير الليمون الحامض ليتغلغل فيها.

وصفات بالليمون الحامض

يعتبر الليمون الحامض، حالياً، من المنتوجات الأساسية المستعملة في مطبخنا، لذا اخترنا لكم في ما يلي وصفات مميزة تكمّل فيها المواد الموجودة في الليمون الحامض مواد المكونات الأخرى لتمنحكم المزيد من الصحة وتجعلكم تتمتعون بنكهات لا مثيل لها! إنها طريقة جيدة للاستمتاع بالحياة!

نكهات الليمون الحامض للتحلية والتتبيل

● ***السكر الليموني***

المكونات: قشور 3 حبات من الليمون الحامض مجففة

200 غ من السكر

طريقة التحضير:

ابشروا القشور المجففة جيداً (بواسطة مبشرة) لتحصلوا على مسحوق ناعم، وأضيفوا بعدها السكر. ينبغي أن تكون القشور جافة جداً حتى لا تظهر كتل صغيرة عند مزجها مع السكر.

يستعمل السكر الليموني، الغني بمادة البكتين الموجودة في القشور، مع سلطة

يمكنكم أن تقطعوا القشور المجففة إلى قطع صغيرة تضعونها مع حبوب البهار في المطحنة، وتطحنونها مباشرة فوق الأطباق مما يخفف عنكم مشقة بشر القشور.

الفواكه والتحليات المرتكزة على الفاكهة. يمكنكم أيضاً أن تحلّوا به الشاي والكعك والميوزلي (حبوب للفطور مكونة من رقائق الحبوب والفواكه المجففة المقطّعة ويضاف إلى هذا المزيج الحليب البارد أو الساخن).

● *البهار الليموني*

المكوّنات: قشور ليمونتين حامضتين صغيرتين مجففة. 50 غ من البهار الأسود.

طريقة التحضير:

ابشروا القشور جيداً لتحصلوا على مسحوق ناعم، وأضيفوا بعدئذٍ البهار وحرّكوا جيداً.

ينبغي أن تكون القشور جافة جداً حتى لا تظهر كتل صغيرة.

يستعمل البهار الليموني لتطييب الأطباق التي تتبل عادة بالبهار الأسود، إذ أنه يضفي عليها طعم الفاكهة اللذيذ.

● *زيت بالليمون الحامض*

المكوّنات: 3 حبّات من الليمون الحامض

3/4 ليتر من زيت الزيتون

8 فصوص من الثوم

طريقة التحضير:

قشروا الليمون الحامض واحرصوا أن تكون القشور مجرّدة من الطبقة الرقيقة البيضاء التي تفصل القشرة الخارجية عن اللب.

ضعوا بعد ذلك القشور في مقلاة واسكبوا فوقها بعضاً من زيت الزيتون حتى تتغطّى به. ثم ضعوا المقلاة على نار خفيفة مدة 5 دقائق ثم اتركوها لتبرد.

خلال هذا الوقت، قشروا فصوص الثوم وافرموها. اسكبوا ما تبقى من زيت الزيتون في وعاء زجاجي (كوعاء المخلّلات المضغوط) وأضيفوا إليه خليط الزيت والقشور فضلاً عن الثوم المفروم.

أقفلوا الوعاء، واتركوه ليرتاح أسبوعين.

عند حفظ زيت الزيتون في البراد غالباً ما تظهر فيه كتل صغيرة ويصبح عكراً، غير أن هذا لا يعني أن نوعيته أصبحت سيئة، إذ أنه لا يلبث أن يستعيد صفاءه عند إخراجه من البرّاد ووضعه ضمن حرارة الغرفة العادية.

لماذا يعد الزيت بالليمون الحامض مفيداً للصحة؟

بفضل المواد التي يحتوي عليها الليمون الحامض وزيت الزيتون، لا يُعتبر هذا المزيج طيب المذاق حسب، بل مفيداً أيضاً للصحة. ولعل ذلك يعود إلى أن الجسم البشري يحتاج لإنجاز عمليات الأيض الغذائي (تحويل الطعام إلى عناصر غذائية يستطيع الجسم أن يستخدمها) إلى أحماض دهنية أساسية لا يمكنه أن ينتجها بنفسه، وينبغي عليه أن يتزود بها من الطعام: إنها الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة.

غير أنه يحتاج أيضاً إلى أحماض دهنية أحادية غير مشبعة، يجب أن يحصل عليها من الطعام أيضاً.

يحتوي الزيت بالليمون الحامض على هذين النوعين من الأحماض الدهنية غير المشبعة التي تمتزج بالمواد الأخرى الموجودة في الليمون الحامض، وهو يتميز علاوة على ذلك بمذاقه الطيب.

فيصبح الزيت جاهزاً للاستعمال.

بعد فتح الوعاء، احفظوا الزيت في البراد.

يعتبر زيت الليمون الحامض بنكهته المعطرة، ملائماً لتتبيل السلطات، وإعداد أطباق اللحم المشوية (لحم أحمر ـ دجاج ـ سمك) والصلصات التي تُنقع فيها اللحوم.

إن استبدلتم زيت الزيتون بزيت العصفر ولم تضيفوا الثوم إلى الخَليط، يمكنكم أن تستعملوا الزيت بالليمون الحامض لإعداد البسكويت والحلوى أيضاً.

● *الخل بالليمون الحامض*

المكونات: 4 حبات من الليمون الحامض

3/4 ليتر من خلّ التفاح.

طريقة التحضير:

قشروا الليمون الحامض بواسطة قشارة الخضار، احرصوا على ألا تنزعوا عن الثمرة شيء من الطبقة الرقيقة البيضاء التي تغطيها. اعصروا الليمون الحامض وضعوا عصيره وقشوره في وعاء زجاجي سعة ليتر. سخنوا خل التفاح (50 إلى 60 درجة مئوية) وصبوه فوق العصير الموضوع في الوعاء، وأقفلوه بإحكام.

إن الخل بالليمون الحامض الجاهز (مزيج الخل وعصير الليمون الحامض) متوفر في الأسواق كافة، غير أنه من السهل أن تحضروه بأنفسكم بواسطة خل التفاح فيمكنكم بالتالي، أن تستفيدوا من منافع خل التفاح والليمون الحامض في آن معاً.

خضّوا الوعاء واتركوا المزيج ليرتاح ضمن حرارة الغرفة العادية مدة أسبوعين. خلال هذه الفترة، احرصوا على خض الوعاء مرّة كل يومين. بعد مرور أسبوعين، صفّوا الخل واستعملوه لتتبيل السلطات وتحضير صلصات النقع (اللحوم والأسماك والدجاج).

تذكروا أن الخل بالليمون الحامض يحتوي، فيتامينات ومعادن موجودة في خل التفاح، لا سيما الفيتامين B و E و A والبيتاكاروتين، فضلاً عن الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم، والمغنيزيوم، والفسفور، والكبريت، والسيليسيوم، والحديد، والفلور الضروري جداً لصحة اللثّة والأسنان.

مطيبات، صلصات للتنقيع، خليط لإعداد السندويشات

● *صلصة الليمون الحامض لسلطة الفواكه*

المكونات: 6 حبات من الليمون الحامض

3 ملاعق كبيرة من زيت شوك الجمل أو زيت القمح

ملعقتان صغيرتان من السكر

رشة من الملح

طريقة التحضير:

اعصروا الليمون الحامض وامزجوا عصيره بالمكونات الأخرى جيداً. قدموا هذه الصلصة إلى جانب سلطة الفواكه، فهي تمنحها طعماً شهياً جداً.

● كريما البيض والليمون الحامض لتحضير السندويشات

المكونات: 5 حبات من الليمون الحامض
150 غ من الزبدة
ملعقتان كبيرتان من العسل الفاتح اللون
200 غ من السكر
4 بيضات
صفار بيضة

طريقة التحضير:

انزعوا قشور الليمون الحامض بالمبشرة ثم اعصروا الثمار وامزجوا عصيرها بقشور الليمون الحامض المبشورة.

ضعوا الزبدة على النار حتى تذوب ثم أضيفوا العسل والسكر وحرّكوا المزيج جيداً ليصبح متماسكاً.

اخفقوا البيض وأضيفوا إليه الزبدة وصفار البيضة وخليط العصير والقشور المبشورة، واخفقوا المكونات جيداً ثم ضعوها على نار هادئة، مع الاستمرار بتحريكها بملعقة خشبية إلى أن يصبح المزيج متماسكاً مثل المربى.

بعد أن يبرد المزيج اسكبوه في أوعية زجاجية صغيرة وأقفلوها بإحكام.

يدهن هذا المزيج على الخبز أو التوست أو البسكويت، فهو لذيذ الطعم ومفيد جداً للصحة.

استعملوا كريما البيض والليمون الحامض لحشو تارت الفاكهة، فما عليكم سوى أن تضعوا طبقة رقيقة منها على عجينة التارت ثم تغطونها بالثمار العنبية الطازجة (توت كشمش) أو بنوع آخر من الفاكهة، فهذه الكريما تجعل طعم التارت لذيذاً جداً!

● *زبدة لاذعة بالليمون الحامض*

المكونات: 150 غ من الزبدة

ليمونتان حامضتان

1/4 باقة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً

رشة من البهار الأسود

طريقة التحضير:

ضعوا الزبدة على النار لتصبح طرية (لكن من دون أن تذوبوها) وأضيفوا إليها عصير الليمون الحامض والبقدونس والبهار.

صبّوا المزيج في قالب الثلج وضعوه في البرّاد ليجمد.

إن هذه الزبدة اللاذعة بالليمون الحامض، تضفي طعماً لذيذاً على الأسماك واللحوم والخضار المقلية. وهي لذيذة أيضاً في السندويشات.

● *صلصة نقع آسيوية بالليمون الحامض*

المكونات: ليمونتان حامضتان

فصّان من الثوم

50 ملل من صلصة الصويا

رشة من مسحوق الزنجبيل

200 ملل من زيت دوار الشمس أو القمح

1/8 ليتر من الخل الأبيض

ملعقة صغيرة من السكر الأسمر

إن أتيحت لكم الفرصة، تذوقوا فيليه السمك المشوي المنقوع في الصلصة الآسيوية بالليمون الحامض وتناولوا إلى جانبه البازيلاء المطبوخة على البخار والأرز ذي الحبة الطويلة والنكهة المعطرة (كالبسمتي أو الأرز التايلندي)

طريقة التحضير:

اعصروا الليمون الحامض، وقشروا الثوم واهرسوه.

امزجوا عصير الليمون الحامض والثوم المهروس مع المكونات الأخرى، وحركوا جيداً حتى يذوب السكر.

استعملوا هذه الصلصة لنقع اللحوم كافة. فما عليكم سوى نقع شرحات اللحمة فيها مدة ساعة ونصف قبل طهوها.

● ***صلصة نقع بالليمون الحامض للّحوم المشوية***

المكوّنات: ليمونتان حامضتان

1/4 ليتر من زيت الزيتون

ملعقة كبيرة من خل التفاح

ملعقة صغيرة من السكر

3 فصوص ثوم مهروسة

ملعقة صغيرة من الخردل، رشة من الملح

طريقة التحضير:

اعصروا الليمون الحامض وامزجوا عصيره بزيت الزيتون ثم أضيفوا الخل والسكر والثوم المهروس والخردل (الحار أو العادي حسب الذوق) أو رشة من الملح.

قبل شيّ اللحوم أو الطيور، اغمسوها قليلاً بهذا النقيع، ليضفي عليها طعماً لاذعاً قليلاً ويبطل تأثير المواد المسرطنة التي تتولد عن عملية شيّ اللحوم فوق النار مباشرة أو فوق الفحم (بخاصة إذا احترقت أو تفحّمت أجزاء من هذه اللحوم).

الليمون الحامض لمقاومة تأثير اللحوم المشوية الضار

على الرغم من أن الأطباق المشوية لذيذة جداً إلا أنها لا تخلو من المخاطر. فخلال الشيّ فوق النار مباشرة أو على الفحم تتحول الجزيئات الصغيرة الموجودة في اللحوم (البقر أو الدجاج) والتي تكون عادة غير مؤذية، إلى أحماض أمينية متعددة الدارات hétérocyclique* تحت تأثير الحرارة. هذه الأحماض عبارة عن مركبات عضوية تلعب دوراً أساسياً في ظهور السرطان. وقد اكتشف باحثون أميركيون أن إنتاج هذه المواد قد يتوقف إن نقعت اللحوم قبل شيّها في عصير الليمون الحامض، إذ يكفي أن تغمس هذه اللحوم بضع ثوان لإنقاص عدد الأحماض الأمينية المتعددة الدارات بشكل ملحوظ (بمعدل 90٪ في ما يتعلق بلحم العجل و99٪ في ما يتعلق بلحم الدجاج).

* أي أنها تحتوي دارات أخرى غير الكاربون.

أطباق بالليمون الحامض

● *حساء الدجاج بالليمون الحامض (المقادير لأربعة أشخاص)*

المكونات: ليمونتان حامضتان

ليتر من مرق الدجاج

كيلوغرام من الأرز

بيضتان

طريقة التحضير:

ابشروا ليمونة حامضة واعصروها ثم قشروا الثمرة الثانية وقطعوها إلى شرائح رفيعة جداً.

ضعوا المرق في قدر على النار حتى يغلي، ثم أضيفوا الأرز واتركوه حتى ينضج.

خلال هذا الوقت افقشوا البيض في وعاء كبير وأضيفوا إليه عصير الليمون الحامض ونصف كمية المرق واخفقوا المزيج جيداً. اسكبوا بعدئذ المزيج في القدر التي تحتوي الأرز وما تبقى من المرق وأضيفوا بشارة الليمون الحامض.

سخنوا الحساء على نار قوية، مزيّناً بحلقات لبّ الليمون الحامض.

● *دجاج بالليمون الحامض (المقادير لأربعة أشخاص)*

المكونات: دجاجة واحدة

ملعقتان كبيرتان من الزبدة

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

6 فصوص ثوم

6 حبات من الليمون الحامض

ملعقة صغيرة من صعتر الأوريغانو

كوب من مرق الدجاج

بصلة واحدة

ملح، بهار

250 غ من الفطر غير المقطّع، الصغير الحجم

يمكنكم استبدال الفطر الصغير الحجم، بالفطر الكبير الحجم المقطع إلى شرائح رفيعة.

طريقة التحضير:

اغسلوا الدجاجة وقطعوها إلى أربع قطع.

ضعوا الزبدة والزيت في مقلاة على النار، وأضيفوا الثوم المقطع إلى أربع قطع وقلّبوه على النار حتى يشقرّ.

أضيفوا بعدئذٍ مرق الدجاج والبصل المقطع إلى حلقات ورشوا الملح والبهار.

غطوا المقلاة من جديد، واتركوها على النار مدة 5 دقائق، ثم أضيفوا الفطر.

عندما يصبح لحم الدجاج ناضجاً ارفعوا الطبق عن النار.

قدّموا الدجاج ساخناً وإلى جانبه الأرز أو البطاطا.

حلويات بالليمون الحامض

● *كريب بالليمون الحامض (المقادير لأربعة أشخاص)*

المكوِّنات: بيضتان

3 حبات من الليمون الحامض

180 غ من الطحين

80 ملل من الماء

ملعقة كبيرة من زيت دوار الشمس، أو زيت القمح

ملعقة صغيرة من السكر

ملعقة صغيرة من بشارة الليمون الحامض

رشة من الملح

زبدة أو زيت أو مارغارين للطهو

إحشوا فطائر الكريب بمربى الليمون الحامض الرخو.
إن هذا النوع من المربى متوفر في الأسواق كما يسهل تحضيره في المنزل (راجعوا الوصفة في ما يلي). يضفي مربى الليمون الحامض مذاق هذه الثمرة اللذيذ على فطائر الكريب.
هكذا تستطيعون أكل تحلية لذيذة صحية جداً من دون الإحساس بالندم.

طريقة التحضير:

افقسوا البيض في طبق كبير، ثم اعصروا الليمون الحامض واسكبوه فوق البيض. أضيفوا بعدئذٍ الطحين ومن ثمّ الزيت ومن ثمّ السكر، وأخيراً بشارة الليمون الحامض والملح. حرّكوا جيداً ليصبح المزيج متجانساً.

ذوبوا القليل من الزبدة أو الزيت أو المارغرين في المقلاة، وباشروا بتحضير الكريب، ولا تنسوا أن كل فطيرة منها تتطلب ملعقتين كبيرتين

من المزيج.

يمكنكم أن تحشوا الكريب بمربى أبو صفير (برتقال مزّ) أو مربى الكرز الحامض أو الاكتفاء بتناولها كما هي مع رش القليل من السكر عليها، كتحلية أو عند الإحساس بالجوع.

● *بسكويت بالليمون الحامض*

المكونات: ليمونة حامضة

بيضة

150 ملل من زيت شوك الجمل

50 غ من السكر

350 غ من الطحين

طريقة التحضير:

ابشروا قشرة الليمونةالحامضة ثم اعصروا الثمرة وامزجوا القشرة المبشورة في وعاء كبير مع البيض والزيت والسكر.

أضيفوا الطحين إلى المزيج، بشكل تدريجي، مع الخفق بشكل مستمر حتى لا تظهر كتل في المجينة.

ضعوا بعدئذٍ المعجينة على ورقة لا تمتصّ الدهون Papier sulfurisé ولفوها ثم غلّفوا اللفافة بالورقة ودعوها ترتاح في البراد مدة 4 ساعات.

قطّعوا بعدئذٍ اللفافة إلى حلقات سماكة كل منها نصف سنتم، وضعوها في صينية وادخلوها في الفرن (180 درجة مئوية) واتركوها من 10 إلى 15 دقيقة حتى تشقّر.

قدّموا البسكويت كتحلية مع القهوة أو لسدّ جوعكم عند الحاجة فهي هشة ومفيدة جداً للصحة.

● تحلية بالليمون الحامض *(المقادير لأربعة أشخاص)*

المكونات: 50 غ من الجيلاتين

120 غ من السكر

1/4 ليتر من الماء المغلي

750 غ من لب الليمون الحامض المقطع

طريقة التحضير:

امكبوا الجيلاتين والسكر في الماء المغلي واتركوه على النار مدة 5 دقائق، ثم دعوه يبرد.

أضيفوا عصير الليمون الحامض ووزعوا لبّ الليمون الحامض في الصحون المخصّصة لسلطة الفواكه وصبّوا عليه الجيلاتين بالليمون الحامض.

● مثلجات بنكهة الليمون الحامض *(المقادير لأربعة أشخاص)*

المكونات: 1/2 ليتر من الماء

180 غ من السكر

ملعقة كبيرة من بشارة الليمون الحامض

1/4 ليتر من عصير الليمون الحامض الطازج.

بياض بيضتين.

طريقة التحضير:

امزجوا في قدر، نصف كمية الماء والسكر وبشارة الليمون الحامض ودعوا المزيج يُطهى على نار هادئة مدة 15 دقيقة.

بعد أن يبرد أضيفوا ما تبقى من الماء وعصير الليمون الحامض.

غطوا القدر وضعوه في البراد مدة 45 دقيقة.

خلال هذا الوقت، اخفقوا بياض البيض ليصبح متماسكاً وأبيض

بوظة بنكهة الليمون الحامض معدة في المنزل

المكونات: 1/4 ليتر من الماء

100 غ من السكر الناعم

3 ملاعق كبيرة من العسل الفاتح اللون

6 حبات من الليمون الحامض (العصير والقشرة المبشورة)

5 عروق من النعناع

طريقة التحضير: اغلوا الماء، ضعوا السكر والعسل في قدر وذوبوهما تدريجياً بالماء المغلي، مع التحريك بشكل مستمر.

أضيفوا عصير الليمون الحامض وقشوره المبشورة، من دون التوقف عن التحريك.

اسكبوا المزيج في طبق من الزجاج أو البورسيلين وضعوه في الثلاجة حتى يجمد.

أخرجوه عندئذ من الثلاجة واخفقوا المزيج جيداً ليجمد كلياً. زينوا الطبق بعروق النعناع عند تقديمه.

كالثلج، ثم أضيفوه إلى المزيج بعد أن يبرد.

قبل التقديم، ضعوا المثلجات في الثلاجة مدة ساعتين مع الحرص على تحريكها كل نصف ساعة.

● *كريما بالليمون الحامض (المقادير لأربعة أشخاص)*

المكونات: 5 حبات من الليمون الحامض

6 أوراق من الجيلاتين الأبيض

4 ملاعق كبيرة من الماء الساخن

100 غ من السكر

صفار بيضتين

250 غ من الكريما الحلوة (المخصّصة للخفق Whipping Cream)

طريقة التحضير:

ابشروا قشور ليمونتين حامضتين ثم اعصروا حبات الليمون الحامض كلها.

ذوّبوا الجيلاتين في الماء الساخن. سخنوا عصير الليمون الحامض قليلاً، ثم أضيفوا إليه القشور المبشورة والسكر وحركوه جيداً ليذوب كلياً.

اخفقوا بعد ذلك عصير الليمون الحامض وصفار البيض بالخفّاقة اليدوية ليشكلا معاً رغوة.

ضعوا الجيلاتين وأضيفوه إلى الرغوة ثم اخفقوا الكريما لتصبح كثيفة

جداً وأضيفوها إلى المزيج.

قبل تقديم الكريما، ضعوها في البراد لتصبح باردة جداً.

● *مربى الليمون الحامض الرخو*

المكونات: (لتحضير مرطبان كبير)

4 حبّات من الليمون الحامض من إنتاج الزراعة العضوية (غير معالجة بالمواد الكيميائية)، كبيرة أو متوسطة الحجم.

300 ملل من الماء

125 غ من السكر

125 غ من السكر الذي أضيفت إليه مواد مخثّرة.

طريقة التحضير:

اغسلوا حبات الليمون الحامض بالماء الساخن أو نظفوها بالفرشاة، ثم قطعوها إلى شرائح رقيقة وانزعوا البذور منها.

قطعوها بعد ذلك إلى قطع صغيرة وضعوها في قدر على النار واغمروها بالماء.

حين تصبح القشور طرية، ارفعوا القدر عن النار، وأضيفوا إليه السكر الناعم والسكر المخثّر، ثم أعيدوا القدر إلى النار. ودعوا المزيج يُطهى على نار هادئة من 10 إلى 15 دقيقة ليتخثّر.

عند طهو الليمون الحامض، لا تستعملوا طنجرة من الألمنيوم لأن حمض السيتريك يؤدي إلى تحلل الألمنيوم وتفتته، مما يضفي على الأطباق طعماً معدنياً ولوناً غير جميل، لذا اختاروا قدراً مصنوعاً من الصلب أو المغطى بالميناء.

اسكبوا المربى ساخناً في وعاء زجاجي نظيف وغطوه ودعوه يبرد، مدّة ساعة، ثم احفظوه في البراد.
تناولوا كل يوم صباحاً سندويشاً من هذا المزيج، لتتزودوا بالمواد المغذية الموجودة في الثمرة والبكتين المتوفرة بكثرة في القشرة.

مشروبات ساخنة وزهورات مفيدة

● نقيع حشيشة *الليمون بالليمون الحامض*

المكونات: ملعقتان صغيرتان من حشيشة الليمون المجففة
1/4 ليتر من الماء
ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج على حسب الرغبة.

طريقة التحضير:
صبّوا الماء المغلي فوق حشيشة الليمون واتركوها منقوعة مدة 10 دقائق.
صفوا بعدئذ النقيع وأضيفوا إليه عصير الليمون الحامض.
إن كنتم تفضلون المشروبات الساخنة المحلاة، أضيفوا إلى هذا النقيع القليل من العسل.

لتحضير ليموناضة منعشة، امزجوا 50 غ من السكر وعصير 6 حبات من الليمون الحامض وقشور ليمونة حامضة مبشورة، بليتر من الماء. حركوا المزيج جيداً وضعوه في البراد.
عند التقديم، أضيفوا إلى العصير مكعبات من الثلج وبضعة أوراق من النعناع الأخضر.

الترنجان بالليمون الحامض، نقيع علاجي

- إن كنتم تعانون من الأرق، اشربوا قبل النوم، كوباً أو كوبين من نقيع الترنجان بالليمون الحامض.
- عند المرض المترافق بارتفاع في الحرارة (كالإنفلونزا، أو التهاب المجاري التنفسية)، اشربوا من 4 إلى 6 أكواب صغيرة منه على مدى ساعات النهار.
- عند الإصابة بصداع، اشربوا كوباً كبيراً منه. ولكن إن لم تشعروا بتحسن، تناولوا كوباً صغيراً منه كل ساعة، إلى أن تزول الأوجاع.

أثبت هذا النقيع فعاليته في معالجة مشاكل المعدة والأمعاء والحرارة المرتفعة وفقدان الشهية والقلق الشديد.

فعند ظهور هذه العوارض، ننصحكم بأن تشربوا يومياً 3 أكواب من هذا النقيع صباحاً وظهراً ومساءً.

● الترنجان بالليمون الحامض

المكونات: 1/4 ليتر من الماء

ملعقة كبيرة من أوراق الترنجان (مليسا) (متوفرة في الصيدليات أو المتاجر التي تبيع الأعشاب)

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض الطازج.

عسل حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

اغلوا الماء وصبّوه فوق أوراق الترنجان ثم اتركوها منقوعة مدة 10 دقائق قبل أن تصفوها.
بعد أن يبرد النقيع ليصبح بدرجة حرارة الجسم، 37°، أضيفوا عصير الليمون الحامض. حلّوه إذا أردتم بالعسل.

مشروبات منعشة

● *شاي مثلج بالليمون الحامض (المقادير لأربعة أشخاص)*

المكونات: 3 ملاعق كبيرة من الشاي الأسود

ملعقتان كبيرتان من الشاي بنكهة النعناع

ليتر من الماء

150 غ من السكر (أو أكثر، حسب الذوق)

6 حبات من الليمون الحامض

4 كرات من البوظة بنكهة الليمون الحامض (راجعوا ص 147).

طريقة التحضير:

امزجوا النوعين من الشاي واغمروهما بالماء المغلي واتركوهما منقوعين مدة 4 دقائق.
صفّوا الشاي وأضيفوا إليه السكر، وحرّكوا جيداً ليذوب كلياً.
اعصروا بعد ذلك الليمون الحامض وأضيفوا عصيره إلى الشاي، ودعوه في البرّاد مدة ساعتين على الأقل.

في فصل الصيف. قدّموا الشاي المثلج في أقداح كبيرة مع البوظة بنكهة الليمون الحامض. فهو منعش للغاية.

● *مصل اللبن الرائب بالليمون الحامض (المقادير لأربعة أشخاص)*
المكونات: صفار 5 بيضات
50 غ من السكر
ليمونتان حامضتان
250 غ من مصل اللبن الرائب

الحليب المخفوق (Milk-Shake)
لبدء النهار بمزاج حسن

المكونات: (المقادير لشخص)

1/4 ليتر من عصير الليمون الحامض، بيضة

50 ملل من الحليب، ملعقتان صغيرتان من السكر

ملعقة كبيرة من العسل الفاتح اللون

كورنفليكس للتزيين

طريقة التحضير: ضعوا المكونات كلها (ما عدا الكورنفليكس) في الخلاط الكهربائي واخفقوها جيداً لبضع ثوان بأقصى سرعة، حتى يصبح المزيج كالكريما الخفيفة.

اسكبوا المزيج في كؤوس وزينوه بالكورنفليكس.

وها أنتم على استعداد تام لمواجهة نهار جيد.

طريقة التحضير:

ضموا صفار البيض في وعاء وأضيفوا إليه السكر وحرّكوه جيداً ليذوب كلياً. اعصروا الليمون الحامض وامزجوا عصيره بالبيض والسكر والعسل وحركوا جيداً. ضعوا بعدئذٍ الخليط في البراد وقدموه بارداً. هذا الشراب ينعشكم في أيام الصيف الحارة، كما أنه مفيد للصحة ويسدّ جوعكم عند الحاجة.

فوائد الليمون الحامض في الحياة اليومية

◆ بعد تحضير سلطة الفواكه سرعان ما يتحوّل لونها إلى البني لا سيما إن لم توضع في البرّاد أو لم تغطَّ. ولكن إن أضفتم إليها قطرات من عصير الحامض احتفظت بنضارتها لبضع ساعات.

◆ غالباً ما تلتصق الأسماك عند قليها في المقلاة. لتفادي ذلك اغمسوها قبل قليها بالليمون الحامض أو ضعيها به ولكن حذار من وضعها مدةً طويلة في العصير خشية أن يتفتت لحمها.

◆ لحفظ اللحوم مدة طويلة في البراد امزجوا 1/2 ليتر من الزيت مع عصير ليمونة حامضة وانقعوا اللحوم في المزيج.

◆ قبل سكب المربى في الأوعية الزجاجية أضيفوا إليه عصير ليمونة حامضة فيحتفظ بسيولة أكبر.

◆ يصبح تحضير عجينة السفليه أسهل إن مزجتم البيض بملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض.

◆ قبل خفقه أضيفوا إلى بياض البيض ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض ليصبح أكثر تماسكاً.

◆ لإزالة روائح الطبخ المزعجة عن اليدين (ثوم، بصل) افركوهما بعصير الليمون الحامض.

◆ أضيفوا عصير ليمونة حامضة و10 قطرات من زيت الليمون الحامض إلى ليتر من الماء لتحصلوا على منظف ممتاز.

◆ للتخلص من البقع الكلسية المنهمة التي تغطي الآنية المطبخية التي تسخنون فيها الماء انقعوها ليلة كاملة بعصير الليمون الحامض.

أما إن كنتم تريدون التخلص من البقع الكلسية التي تغطي المغسلة والحنفية، فما عليكم سوى أن تغسلوها باستمرار بعصير الليمون الحامض.

◆ تختفي بقع الحبر بسرعة إن وضعتم عليها بضع قطرات من عصير الليمون الحامض وتركتموها تجف في الشمس.

◆ تختفي بقع الصدأ بسرعة إن غسلتموها بعصير الليمون.

◆ في سبيل إبعاد العثة وحماية الأقمشة ضعوا قطنة مبللة بـ 25 قطرة من زيت الليمون الحامض في قدح صغير داخل خزانتكم.

لإزالة بقع أو قطرات الغراء القوي اغمروها بعصير الليمون الحامض واتركوها ليلة بكاملها، فالليمون الحامض يتحلى بالقوة اللازمة لإذابة هذه المادة القوية.

◆ لتحسين نوعية مياه ري النباتات أضيفوا لكل ليتر من الماء قشرة ليمونة حامضة مقطعة إلى شرائح واتركوا هذا المزيج يرتاح أسبوعين قبل أن تسقوا به نباتاتكم.

◆ تزول البقع التي يخلفها كي الملابس بمكواة حامية سريعاً إن وضعت عليها بضع القطرات من عصير الليمون الحامض قبل غسلها.

يمكنكم أيضاً الطريقة عينها لإزالة بقع الكلس وتوت العليق.

فهرس الأعشاب الواردة في الكتاب

فرنسي	إنكليزي	عربي
Geranium Robert	Herb Robert	إبرة الراعي (الجيرانيوم)
Cédrat	Citron	الإترج (الترنج)
onagre	Evenning primrose	الأخدرية (حشيشة الحمار)
Romarin	Rosemary	إكليل الجبل (حصالبان)
Origan	Origan	الأوريغان (المرو)
Eucalyptus	Eucalyptus	الأوكاليبتوس (كينا الشام)
Jojoba	Jojoba	الجوجوبا
Citronelle (Mélisse)	Balm	حشيشة الليمون (المليسا)
Sarrasin (blé noir)	Buckwheat	الحنطة السوداء (القمح الروسي)
Lavande	Lavander	الخزامى
Rhubarbe	Rhubarb	الراوند
Cyprés	Cypress	السرو (شربين)
Capucine	Large indian cress	السلبوت (طرطور الباشا)
Chardon marie	Milk Thistle	شوك الجمل (شوك مريم)
Saponaire	Soap Wort	الصابونية (عشب الحلاوة)
Genévrier	Juniper	العرعر
Curcum	Curcuma	العصفر (الكركم)
Pélargonium citronné	Pelargonium	العطرة
Réglisse	Liquorice root	عرق السوس
Argousier	Sea buckthorn	الفاسول الرومي (شوك التَّمنر)
Ortie	Nettle	القرّاص (القُرّيص)
Reine de prés	Meadowsweet	ملكة المروج

الفهرس العام

♦ الليمون الحامض للعناية بالجمال

♦ وصفات بالليمون الحامض

أسرار العلاج بالحامض

الحامض كنز من كنوز الطبيعة يستخدمه الإنسان منذ عصور غابرة لأغراض متعددة دخلت في إطار الغذاء التقليدي والطب الشعبي. لكن العلم يثبت اليوم منافع الحامض الحقيقية وينبغي أن يستفيد منها الجميع. فهل تعرفون الحقائق التالية

- الحامض يقوّي جهاز المناعة. وفي هذا الكتاب نقدّم لكم علاجاً بالحامض لتحقيق ذلك.

- الحامض مفيد لعلاج أمراض كثيرة كالتهاب الشعب الرئوية، العمو، عدم التركيز، الإنفلونزا، ارتفاع ضغط الدم، أوجاع المعدة، ترقق العظام، الروماتيزم، الدوالي، رائحة الأنفاس الكريهة، الإسهال...

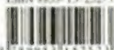
- الحامض مفيد للجمال، فهو يطهّر ويعقّم البشرة، يعالج حبّ الشباب، الأكزيما، حروق الشمس، السلوليت، القوباء، لسع الحشرات.

- للحامض استخدامات كثيرة في المطبخ غير تلك التي اعتدناها، فهناك وصفات جديدة ولذيذة للاستفادة من منافع الحامض الصحية والغذائية.

- تعلموا إذاً كيف تجعلون من هذه الثمرة العجيبة حليفاً لصحتكم وجمالكم وأطباقكم!

لبنان 3000 ل.ل
سوريا 75 ل.س.
الأردن 1.50 دينار
الكويت 750 فلس
الإمارات 10 دراهم
قطر 10 ريال
البحرين 1 دينار
السعودية 10 ريال
المغرب 15 درهم
تونس 2.50 دينار
عُمان 1 ريال
مصر 8 جنيه
الجزائر 150 دينار

ISBN 9953-15-252-7



www.darelfarasha.com